

Dra. Galit Atlas



Herança Emocional

Como superar o legado do trauma,
recuperar a sua vida e ser feliz.

As pessoas que amamos e as que nos criaram vivem dentro de nós;
sentimos a sua dor, sonhamos as suas memórias, e isso molda as nossas
vidas de maneiras tão diferentes que nem sequer imaginamos.

alma
dos livros



Dra. Galit Atlas



Herança Emocional

Como superar o legado do trauma,
recuperar a sua vida e ser feliz.

As pessoas que amamos e as que nos criaram vivem dentro de nós;
sentimos a sua dor, sonhamos as suas memórias, e isso molda as nossas
vidas de maneiras tão diferentes que nem sequer imaginamos.

alma
dos livros

Dra. Galit Atlas



Herança Emocional

Como superar o legado do trauma,
recuperar a sua vida e ser feliz.

As pessoas que amamos e as que nos criaram vivem dentro de nós;
sentimos a sua dor, sonhamos as suas memórias, e isso molda as nossas
vidas de maneiras tão diferentes que nem sequer imaginamos.

alma
dos livros

HERANÇA EMOCIONAL

GALIT ATLAS

HERANÇA EMOCIONAL

Tradução de
André Morgado

alma
dos
livros

info@almadoslivros.pt

www.almadoslivros.pt

facebook.com/almadoslivrospt

instagram.com/almadoslivros.pt

tiktok.com/@almadoslivros

twitter.com/almados_livros

linkedin.com/company/alma-dos-livros/

© 2024

Direitos desta edição reservados

para Alma dos Livros

Copyright © 2022 by Galit Atlas

**Publicado por acordo com Little, Brown and Company, New York, New
York, USA.**

Todos os direitos reservados.

Título: Herança Emocional

**Título original: Emotional Inheritance: A Therapist, Her Patients, and the
Legacy of Trauma**

Autora: Galit Atlas

Tradução: André Morgado

Revisão: Sérgio Fernandes

Paginação: Filipa Gonçalves Silva

Capa: Diana Trigo/Alma dos Livros

Impressão e acabamento: Cafilesa – Soluções Gráficas, Lda.

Depósito legal: 520768/23

1.^a edição: Outubro de 2023

Todas as histórias foram escritas com a permissão dos pacientes, sendo que os detalhes foram alterados para proteger a sua privacidade.

Todos os direitos reservados.

**Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada
ou reproduzida em qualquer forma sem permissão
por escrito do proprietário legal, salvo as exceções
devidamente previstas na lei.**

Este livro é dedicado à memória de Lewis Aron.

Nesses dias, ninguém mais dirá: «Os pais comeram as uvas verdes, e os dentes dos filhos é que sofreram».

Jeremias 31:29

Um traço na mente

Cada família carrega consigo alguma história de trauma. Cada trauma é vivido dentro de uma família de uma forma única e deixa a sua marca emocional naqueles que ainda estão por nascer.

Na última década, a psicanálise contemporânea e a pesquisa empírica expandiram a literatura sobre a epigenética e o trauma herdado, investigando as maneiras como este é transmitido de uma geração para outra e mantido nas nossas mentes e corpos como se fosse nosso.

Estudando a transmissão intergeracional do trauma, os clínicos investigam como é que o dos nossos antepassados é passado como herança emocional, deixando um traço nas nossas mentes e nas de gerações futuras.

Herança Emocional aborda experiências silenciadas que pertencem não apenas a nós, mas também aos nossos pais, avós e bisavós; e fala dos modos como afetam as nossas vidas. São estes segredos que muitas vezes nos impedem de viver em pleno potencial. Afetam a nossa saúde mental e física, criam vazios entre aquilo que queremos para nós e aquilo que somos capazes de ter, e perseguem-nos como espectros. Este livro irá apresentar os laços que ligam passado, presente e futuro, questionando: como podemos seguir em frente?

Desde muito jovens que os meus irmãos e eu aprendemos a reconhecer os temas acerca dos quais não era aceitável falar. Nunca falávamos da morte. Tentávamos não mencionar o sexo, e era melhor não estarmos demasiado tristes, zangados ou desapontados, e não devíamos, de forma alguma, falar demasiado alto. Os nossos pais não nos carregaram com infelicidade e acreditavam no otimismo. Quando descriam a sua infância, pintavam-na de belas cores, escondendo o trauma, a pobreza e a dor do racismo e da imigração.

Os meus pais eram crianças pequenas quando as suas famílias deixaram tudo para trás e emigraram para Israel – o meu pai do Irão e a minha mãe

da Síria. Cresceram ambos com seis irmãos em bairros pobres e lutavam não só contra a pobreza, como também contra o preconceito, por virem de um grupo étnico considerado inferior no Israel dos anos 1950.

Sei que o meu pai teve duas irmãs que ficaram doentes e morreram quando eram bebês, ainda ele não tinha nascido. Além disso, tive conhecimento de que também ele, em bebê, esteve muito doente e quase não sobreviveu. O meu avô, cego de nascença, necessitava da ajuda dele no trabalho, a vender jornais nas ruas. Na minha infância, estava consciente de que o meu pai não fora à escola e de que trabalhara para apoiar a família desde os seus sete anos. Ele ensinou-me a trabalhar no duro, pois desejava que eu tivesse a educação que nunca conseguiu pagar para ele.

Tal como o meu pai, também a minha mãe lutou desde bebê contra uma doença mortal. Perdeu o irmão mais velho quando tinha dez anos, naquele que representou um enorme trauma para toda a família. Ela não tinha memórias da sua infância e, por isso, não conheço nada acerca dessa fase da sua vida. Não sei se os meus pais algum dia perceberam quão semelhantes eram as suas histórias, como os seus laços estavam silenciosamente amarrados pela doença, pela pobreza, pelas perdas antigas e pela vergonha.

Tal como muitas outras famílias, a nossa era conivente e partilhava o entendimento não falado de que o silêncio era a melhor maneira de apagar o que não era agradável. Nessa época, assumia-se que aquilo de que não nos lembrávamos não nos magoava. Mas e se evitar iniciar linhas consecutivas da mesma forma de que não nos recordamos for, na verdade, lembrado, apesar dos nossos melhores esforços?

Eu era a filha mais velha e o passado traumático vivia no meu corpo.

Onde eu cresci havia guerra e, muitas vezes, nós, os miúdos, sentíamos-nos assustados, não completamente conscientes de que estávamos a crescer à sombra do Holocausto e de que a violência, a perda e o luto sem fim eram a nossa herança nacional.

A Guerra do Yom Kippur, então a quinta desde 1948, rebentou quando eu tinha apenas dois anos. A minha irmã nasceu no primeiro dia. Tal como todos os outros homens, o meu pai foi chamado para servir no exército. Fui deixada com um vizinho, enquanto a minha mãe seguiu sozinha para o

hospital, para dar à luz a minha irmã. O ataque em massa contra Israel apanhou toda a gente de surpresa, e muitos soldados feridos deram entrada nos hospitais, que ficaram demasiado apinhados para mulheres em trabalho de parto. Foram transferidas para os corredores.

Não me lembro muito bem dessa guerra, mas, como é hábito acontecer com as experiências de infância, tudo aquilo foi percecionado como sendo muito normal. Nos anos seguintes, a escola realizava mensalmente um «exercício de guerra». Nós, as crianças, caminhávamos em silêncio para os abrigos, felizes por, em vez de estudarmos, estarmos entretidos com jogos de tabuleiro no abrigo, a brincar com o míssil que nos poderia atingir ou os terroristas que viriam com armas e nos tomariam como reféns. Ensinar-nos que não seria muito difícil lidar com nada, que o perigo era uma parte normal da vida e que todos nós devíamos ser corajosos e manter o sentido de humor.

Nunca tive medo da escola; só à noite é que tinha receio de que um terrorista pudesse escolher a nossa casa entre todas as outras do país e, depois, eu não fosse capaz de salvar a minha família. Pensei em todos os bons sítios que as pessoas podiam usar para se esconderem durante o Holocausto: as caves, os sótãos, por detrás de uma estante com livros, no armário. O segredo era conseguir estar sempre em silêncio.

Porém, eu não era muito boa a ficar em silêncio. Em adolescente, comecei a fazer música, perguntando-me se tudo aquilo de que necessitava era de fazer barulho e ser ouvida. Quando estava em palco, a música era mágica. Deu voz ao que eu, de outro modo, não podia verbalizar. Foi o meu protesto contra o que não era dito.

Depois, em 1982, rebentou a Guerra do Líbano e eu já tinha idade suficiente para reconhecer que algo terrível estava a acontecer. Foram acrescentados mais e mais nomes ao memorial da escola, desta vez de jovens que conhecíamos. Os pais que haviam perdido os seus filhos iam à escola para a cerimónia do Dia da Memória. Eu estava orgulhosa por ir cantar para eles, olhá-los nos olhos e garantir que não choraria, caso contrário arruinaria a música e alguém poderia tomar o meu lugar no microfone. Todos os anos acabávamos a cerimónia com Shir La Shalom (Uma Canção para a Paz), uma das mais conhecidas músicas israelitas. Cantávamos para a paz no fundo dos nossos corações. Queríamos ter um novo começo e libertar o

nosso futuro.

Crescemos com a promessa dos nossos pais de que, quando as crianças completassem dezoito anos e tivessem de servir no exército, não haveria mais guerras. Mas isso, até hoje, não aconteceu. Eu servi no exército como música, rezando pela paz, viajando de um quartel para outro, cruzando fronteiras, cantando para os soldados. Tinha dezanove anos quando começou a Guerra do Golfo.

Estávamos na estrada e o rock and roll que tocávamos era barulhento; de tal forma que tínhamos de ter a certeza de que não abafávamos o som das sirenes e podíamos correr para os abrigos e pôr as máscaras de gás a tempo. A dado momento, decidimos desistir das máscaras e dos abrigos e, em vez disso, correr para os telhados sempre que tocava uma sirene, para podermos ver os mísseis iraquianos e procurar adivinhar onde iriam cair. Após cada explosão atordoadora, regressávamos à nossa música e tocávamo-la ainda mais alta.

Cantámos para os amigos, que eram também os nossos companheiros de infância, vizinhos e irmãos. E quando eles choravam, como muitas vezes acontecia, eu sentia o poder de tocar um outro coração com o meu, dando voz ao inefável. A nossa música exprimia muito do que ninguém podia dizer em voz alta: que estávamos assustados, mas que não nos era permitido admiti-lo, nem mesmo a nós, que éramos demasiado novos e queríamos ir para casa, apaixonar-nos, viajar para longe. Que queríamos vidas normais, mas não tínhamos a certeza do que esse adjetivo queria dizer. Fazer música e cantá-la em voz alta era importante e libertador. Foi o princípio da minha jornada em busca de verdades, o desvelar da herança emocional dentro de mim.

Por fim, alguns anos depois, deixei a minha pátria e mudei-me para Nova Iorque; comecei a estudar o indizível – todas essas memórias silenciosas, sentimentos e desejos que estão fora da nossa consciência. Tornei-me psicanalista, explorando o inconsciente.

A análise da mente, como uma história de mistério, é uma investigação. Sabemos que Sigmund Freud, o grande detetive da mente inconsciente, era um grande fã de Sherlock Holmes e mantinha uma grande biblioteca de ficção policial. De certa forma, Freud tomou de empréstimo o método de

Holmes: reunia provas, procurava a verdade por baixo da sua superfície, em busca de realidades escondidas.

Como detetives, os meus pacientes e eu tentávamos seguir os sinais e ouvir não apenas o que eles dizem, mas também as suas pausas, cuja música é desconhecida para mim e para eles. É um trabalho delicado, recolher reminiscências da infância, do que foi dito ou feito, ouvindo as omissões, as histórias não ditas. Procurando pistas, juntando-as numa imagem, perguntamos: o que terá mesmo acontecido e a quem?

Os segredos da mente incluem não apenas as nossas próprias experiências de vida, mas também aquelas que carregamos connosco sem saber: as memórias, os sentimentos e os traumas que herdamos de gerações anteriores.

Foi logo após a II Guerra Mundial que os psicanalistas começaram a examinar o impacto do trauma na geração seguinte. Muitos deles eram judeus que tinham escapado da Europa. Os seus pacientes sobreviveram ao Holocausto e, mais tarde, viriam a constituir a descendência desses sobreviventes do trauma, crianças que carregam algum traço inconsciente do trauma dos seus antepassados.

A partir dos anos 1970, a neurociência validou as descobertas psicanalíticas de que o trauma dos sobreviventes – mesmo os maiores segredos acerca dos quais nunca falavam – tinha um efeito real nas vidas de filhos e netos. Esses estudos relativamente novos estão centrados na epigenética, nas influências não genéticas e nas modificações da expressão do gene. Analisam como se alteram os genes nos descendentes de quem sobreviveu ao trauma e estudam as formas como o ambiente, em especial o trauma, pode deixar uma marca química nos genes de uma pessoa, passada para a geração seguinte. A investigação empírica sublinha o grande papel desempenhado pelas hormonas de stress no desenvolvimento do cérebro e, portanto, nos mecanismos biológicos através dos quais o trauma é transmitido de geração em geração.

Uma grande massa de investigação feita na Icahn School of Medicine, do Mount Sinai Hospital, pela doutora Rachel Yehuda, investigadora coordenadora em estudos de stress traumático, e pela sua equipa, revela que a descendência dos sobreviventes do Holocausto tem baixos níveis de

cortisol, uma hormona que ajuda o corpo a recuperar depois do trauma. Descobriu-se que os descendentes das pessoas que sobreviveram a este genocídio têm perfis diferentes dos seus pais, predispondo-os talvez a desordens de ansiedade. A investigação indica que a descendência saudável dos sobreviventes do Holocausto, bem como a de pessoas escravizadas, de veteranos de guerra e de progenitores que viveram grandes traumas, é mais propensa a apresentar sintomas de stress pós-traumático depois de experienciar acontecimentos traumáticos ou de testemunhar um incidente violento.

De uma perspectiva evolutiva, o propósito desses tipos de mudanças epigenéticas talvez seja o de preparar biologicamente as crianças para um ambiente semelhante ao dos seus pais e ajudá-las a sobreviver, mas, na verdade, deixam-nas muitas vezes mais propensas a carregar sintomas de trauma que não experimentaram em primeira mão.

Esta investigação não surpreende aqueles que estudaram a mente humana. No nosso trabalho clínico, vemos como a experiência traumática invade a psique da próxima geração e se mostra de maneiras inquietantes e, muitas vezes, surpreendentes. As pessoas que amamos e aquelas que nos criaram vivem dentro de nós; experimentamos a sua dor emocional, sonhamos as suas memórias, conhecemos o que não nos era explicitamente transmitido, e essas coisas moldam as nossas vidas de formas que nem sempre compreendemos.

Herdamos traumas familiares, mesmo aqueles de que nunca falámos. Trabalhando em Paris com sobreviventes do Holocausto e com os seus filhos, os psicanalistas húngaros Maria Torak e Nicolas Abraham usaram a palavra «espectro» para descrever as muitas maneiras como a segunda geração sentia a devastação e as perdas dos seus pais, mesmo que estes nunca tenham falado sobre isso. Os sentimentos herdados do trauma por processar dos seus pais eram espectros que viviam dentro deles, espectros do que não era dito, daquilo de que não se falava. São essas experiências «espectrais», não propriamente vivas, mas também não mortas, que nós herdamos. Elas invadem a nossa realidade de maneiras visíveis e atuais; aparecem, deixando vestígios. Nós sabemos-lo e sentimos as coisas e nem sempre reconhecemos a sua fonte.

Herança Emocional entrelaça as narrativas dos meus pacientes com as minhas

próprias histórias de amor e perda, de trauma pessoal e nacional, sob as lentes psicanalíticas e da mais recente investigação psicológica. Descreve as muitas maneiras como podemos localizar os espectros do passado que nos atrasam e interferem nas nossas vidas. Tudo o que não conhecemos conscientemente é revivido. Está dentro das nossas mentes e dos nossos corpos e revela-se-nos através daquilo a que chamamos sintomas: dores de cabeça, obsessões, fobias, insónias, tudo isso são sinais do que empurrámos para os mais negros recessos das nossas mentes.

Como herdamos, mantemos e processamos coisas de que não nos lembramos ou que não vivemos? Qual o peso daquilo que está presente, mas que não conhecemos por inteiro? Podemos mesmo manter segredos uns dos outros e do que passamos para a geração seguinte?

Essas e outras perguntas são exploradas no caminho de libertarmos as partes dentro de nós que são mantidas em cativeiro pelos segredos do passado.

Este livro nasceu na poltrona, fruto do diálogo intimista que mantive com os meus pacientes. Com a devida permissão deles, a obra introduz a sua herança emocional, o seu trauma inimaginável e as suas verdades secretas, assim como as minhas, à medida que nos vamos movendo para lá do legado traumático. Exploro sentimentos proibidos, memórias que as nossas mentes esquecem ou trivializam e pedaços da nossa história que a lealdade àqueles que amamos nem sempre nos permite conhecer ou recordar verdadeiramente. Cada história apresenta a sua própria e única maneira de examinar o passado enquanto olhamos para o futuro. Quando estamos dispostos a desembalar a nossa herança, somos capazes de confrontar os espectros que trazemos connosco.

Neste livro, descrevo os muitos rostos do trauma herdado, o seu impacto e como podemos seguir adiante. A «Primeira Parte» centra-se na terceira geração de sobreviventes: o trauma de um avô tal como se apresenta na mente do neto. Olho para os segredos do amor perdido, para a infidelidade e a sua relação com o trauma intergeracional. Investigo os espectros do abuso sexual, os efeitos do suicídio nas gerações seguintes e os restos de homofobia na mente inconsciente. Debato a ideia da professora Yolanda Gampel sobre a «radioatividade do trauma», que é a «radiação» emocional do desastre que se propaga para as vidas das gerações que se seguem.

A «Segunda Parte» centra-se nos segredos enterrados dos nossos pais. Explora as verdades inefáveis do tempo em que ainda não tínhamos nascido ou da nossa infância. Essas verdades, embora não as conheçamos conscientemente, moldam as nossas vidas. Falo sobre como pode alguém ficar paralisado por causa da perda de um irmão, introduzo a ideia de bebés «indesejados» e do seu desejo de morrer quando adultos, analiso o trauma de um soldado e a vulnerabilidade masculina como revelada pela relação terapêutica.

A «Terceira Parte» procura os segredos que mantemos de nós mesmos, as realidades que se revelam demasiado ameaçadoras para serem conhecidas ou que não podemos processar inteiramente. São histórias de maternidade, de lealdades e de mentiras, de abuso físico, de amizade e perda dolorosa, demonstrando como muitas vezes, na verdade, algo é conhecido para nós, mesmo quando é mantido num lugar secreto das nossas mentes.

Os segredos que mantemos de nós mesmos servem para nos proteger, distorcendo a realidade, e para nos ajudar a manter informação desagradável longe da nossa consciência. Para fazermos isso, usamos os nossos mecanismos de defesa: idealizamos aqueles sobre os quais não nos queremos sentir ambivalentes, identificamo-nos com quem abusou de nós, o pai ou a mãe, dividimos o mundo em bom e mau, para o organizarmos da maneira mais segura e previsível. Projetamos no outro o que não queremos sentir ou o que nos torna demasiado ansiosos se o conhecermos sobre nós.

É o mecanismo repressivo de defesa emocional que trivializa as nossas memórias e as desnuda de significado. A repressão protege-nos separando a memória do seu significado emocional. Nesses casos, o trauma é mantido na mente como um acontecimento que não é «grande coisa», «nada importante». A desconexão entre ideias e sentimentos protege-nos de sentir algo demasiado devastador, mas também mantém o trauma isolado e por processar.

As nossas defesas são importantes para a nossa saúde mental. Gerem a nossa dor emocional e desenham a perceção que temos de nós e do mundo à nossa volta. A sua função protetora, contudo, também limita a nossa capacidade de examinar as nossas vidas e de as viver ao máximo. Essas experiências, demasiado dolorosas para nós para que consigamos compreendê-las e processá-las, são passadas para as gerações seguintes. São

esses os traumas inefáveis e que se revelam demasiado dolorosos para a mente digerir que se tornam na nossa própria herança e que têm impacto na nossa descendência, e na descendência desta, de maneiras que não podemos compreender ou controlar.

Muitas das histórias pessoais que aqui conto são narrativas de traumas enterrados do passado, mantidos silenciosamente entre as pessoas, acontecimentos de vida não inteiramente comunicados, mas que eram ainda conhecidos por outros cripticamente. São as histórias que nunca nos foram contadas, os sons muitas vezes silenciados, que nos deixam incompletos. Convido-o a vir comigo quebrar o silêncio, identificar e descobrir os espectros que limitam a nossa liberdade, a herança emocional que nos impede de seguir os nossos sonhos, de criar, de amar e de viver em pleno o nosso potencial.

Primeira Parte

Os nossos avós: trauma herdado de gerações passadas

Todos nós temos os nossos espectros. Porém, como os psicanalistas Maria Torok e Nicolas Abraham certa vez escreveram, «o que nos assombra não são os mortos, mas os vazios deixados dentro de nós pelos segredos dos outros». Referiam-se aos segredos intergeracionais e às experiências não processadas que muitas vezes não têm uma voz ou uma imagem associada, mas que, mesmo assim, aparecem nas nossas mentes. Carregamos material emocional que pertence aos nossos pais e avós, retendo perdas que eles nunca articularam plenamente. Os velhos segredos de família vivem dentro de nós.

Esta secção centra-se principalmente na terceira geração de sobreviventes, no rescaldo do Holocausto, no qual o trauma reprimido se transforma muitas vezes em pavor sem nome, e as histórias que não foram contadas são de novo representadas, uma e outra vez. Explora os efeitos de perda inicial nas gerações seguintes, olha para as formas como o abuso sexual de um avô pode ter impacto na vida do neto e apresenta os segredos do amor proibido do primeiro tal como surgem na mente do segundo. Quando posto contra o pano de fundo da vida e da morte, é por vezes o erótico que oferece uma tábuia de salvação, um caminho para a terra dos vivos. Aquilo que não temos permissão para conhecer assombra-nos e mantém-se mistificado, tornando-nos inconsoláveis.

Capítulo Um

Vida e morte no amor

Eve conduzia durante uma hora, duas vezes por semana, para ter uma sessão comigo. Dizia-me que odiava conduzir e que muito gostaria de ter alguém que esperasse por ela fora do meu consultório e a levasse de volta a casa. Não necessitava de que essa pessoa a entretivesse; eles nem precisariam de falar. Para ela, seria bem mais do que suficiente sentar-se ao lado do condutor e ouvir a música de fundo.

Senti uma vaga de tristeza enquanto ouvia Eve a descrever-se, sentada silenciosamente ao lado do condutor. Imaginei a pequena menina que ela era, tentando ser boa e silenciosa, não interromper ninguém, não criar problemas, fingir que não existia.

Perguntei-lhe numa das nossas primeiras sessões qual era a sua memória mais antiga da infância. Ela respondeu: «Tinha cinco anos, estava à espera, do lado de fora da escola, de que a minha mãe me viesse buscar e ela esqueceu-se de o fazer. Percebi que tinha de me sentar ali e esperar até que ela se lembrasse de mim. “Paciência”, dizia a mim mesma».

Uma antiga memória de infância esconde muitas vezes dentro de si os principais ingredientes da terapia futura. Ilustra frequentemente os motivos por que o paciente procura terapia e retrata uma imagem de como ele se vê. Cada memória esconde dentro de si memórias anteriores e também outras posteriores reprimidas.

A primeira memória de Eve transmitiu-me a experiência de ter sido esquecida. Pouco a pouco, tornou-se claro que ela era muitas vezes deixada sozinha e que, sendo a mais velha de quatro irmãos, crescera numa família em que havia muita negligência e indiferença.

Senti-me atraída por ela. Tinha uns quarenta anos, o seu longo cabelo moreno caía-lhe pelos ombros, os seus olhos verdes costumavam estar ocultos, escondidos atrás de uns óculos de sol grandes e negros. Eve tirava-os assim que entrava na sala, sentando-se depressa no sofá.

Cumprimentava-me com um sorriso envergonhado, denunciando uma

covinha na bochecha direita. Livrava-se dos saltos altos e ficava descalça, sentando-se de pernas cruzadas no sofá. Era bela, e, em certos momentos, quando me olhava com os seus olhos de menina, parecia perdida.

Questionava-me se a mãe de Eve tinha acabado por ir buscá-la e tentava imaginar como esta se tinha sentido à espera dela, escondendo o medo de que nunca chegasse.

Perguntei-lho, mas ela permaneceu em silêncio. Não se recordava disso. Nas nossas sessões, muitas vezes, revelava distanciamento, olhando pela janela como se estivesse comigo mas, ao mesmo tempo, eu não existisse. Algo nela tirava o ar, ainda que, por vezes, parecesse monótona.

Eve era, com frequência, distante; tinha o cuidado de exprimir emoções intensas, e mergulhava em longos silêncios.

Olhava para ela e perguntava-me se também eu tinha sido designada para a conduzir, uma adulta na sua vida, alguém que estaria ali a tempo, no controlo, guiando-a até onde precisava de estar. Sentei-me em silêncio, consciente de que ela poderia precisar de algum tempo para olhar para mim ou dizer algo.

– Estive outra vez com ele esta noite – abriu a sessão, referindo-se ao amante, Josh, com quem se encontrava algumas vezes por semana.

Por volta das oito da noite, quando os seus colegas saíam, ele abria a Line, uma aplicação japonesa que costumavam usar para falar por mensagens de texto. Então, enviava a Eve uma mensagem a pedir-lhe para ir ao escritório dele. Ela explicou-me que precisavam de uma maneira segura de comunicar.

– Quando o Josh sugeriu que usasse esta aplicação, pensei que ele tivesse dito «Lying» [mentir] em vez de «Line», e afirmei a mim mesma: «Que nome estranhamente inapropriado para uma aplicação». – E riu-se, antes de acrescentar, sarcasticamente: – Penso que deveria haver uma rede para traidores, talvez uma sala de chat, na qual pudessem trocar informações e conselhos entre si, como os grupos para mães recentes. Alguém devia fazer negócio com isto, não? Milhões de pessoas estão perdidas e confusas, sem saber como sobreviver ao adultério. – Sorriu, apesar de parecer mais triste do que nunca.

Prosseguiu sem olhar para mim.

– O Josh e eu tornámo-nos membros da SoulCycle como um pretexto para nos encontrarmos à tarde. É uma boa desculpa para chegarmos suados a casa e irmos diretamente para o duche. – Calou-se e, depois, acrescentou: – Limpar o cheiro do meu corpo torna-me sempre triste. Preferia dormir com ele.

Eve inspirou, como se se estivesse a acalmar, antes de afirmar, com um sorriso:

– O Josh pensa que o SoulCycle poderá fazer dinheiro a vender um «pacote álibi», com o qual as pessoas podiam pagar inscrições falsas com desconto.

Sorriu de volta, mesmo sabendo que nada daquilo tinha graça. Havia muita confusão, culpa e medo na sua maneira espirituosa de me dizer as coisas. De súbito, ela estava presente por inteiro e eu sentia na plenitude a intensidade da sua dor. «Ela está viva», pensei eu, perguntando-me em voz alta se queria dizer algo mais sobre o seu caso amoroso.

Durante a nossa primeira sessão, Eve contou-me que era casada e tinha dois filhos. A menina fizera há pouco doze anos e o rapaz tinha nove. Contou-me que decidiu começar a terapia porque algo terrível tinha acontecido, algo que a fez perceber que necessitava de ajuda. Depois, falou-me de Josh.

Eve passava algumas tardes por semana no escritório do amante, que era uma criatura de hábitos. E tinham uma rotina: primeiro, faziam sexo; depois, encomendavam comida; por fim, quando acabavam de comer, ele levava-a a casa.

Falou-me do sexo entre eles; primeiro, com hesitação e, depois, em pormenor.

– Com o Josh, não controlo nada – comentou, a olhar para mim, para ver se eu estava a perceber o que queria dizer. Explicou-me que, ao se submeter a ele, se sentia segura. Sentia que ele sabia tudo sobre ela e sobre o seu corpo, e que podia largar o controlo quando estava sob o seu domínio.

– Ele traz-me de volta à vida, percebe? – desabafou, sem esperar por uma resposta.

Desde o início que vida e morte eram forças poderosas na narrativa de Eve. Começámos a explorar as ligações entre sexo, morte e reparação, e as formas misteriosas como tudo isto se relacionava com a sua história familiar. A mãe dela, descobri, perdeu a sua própria progenitora devido ao cancro, quando tinha catorze anos de idade. Durante dois anos, cuidou da mãe moribunda, mas uma parte dela morreu com ela. Eve e eu fomos percebendo aos poucos como, através da submissão sexual, ela entrava em contacto com o desejo que tinha de que cuidassem dela, de se manter viva e de reparar um passado traumático.

Eve olhou para o relógio e começou a calçar os sapatos, preparando-se para terminar a sessão. Depois, inclinou-se e disse serenamente:

– Quando acabamos e o Josh me leva a casa, emocionno-me. Adoro fazer sexo com ele e que, depois, me conduza.

De seguida, deu-se outro momento de silêncio, até que ela retomou o discurso, quase num sussurro:

– Olho para ele a pegar no volante, de semblante sério, e dou por mim a pensar que é o mais belo homem que algum dia conheci. Quero beijá-lo, mas sei que isso não é boa ideia; apesar de tudo, já não estamos no escritório dele, e fazemos de conta que se trata do meu motorista de serviço.

»Ele deixa-me a alguns quarteirões da minha casa e, quando lhe digo adeus, o meu coração parte-se. Não quero nada subir as escadas, de regresso à autoestrada da minha vida. O Josh sabe exatamente como me sinto, e, sem que eu precise de verbalizar alguma coisa, diz-me: «Não te esqueças de que te amo muito. Vemo-nos na quarta-feira. Vai passar depressa; mais depressa do que aquilo que pensas».

»Ponho uma cara que o faz perceber que penso que quarta-feira está a anos de distância e que, até lá, terei demasiados sentimentos e pensamentos dos quais ele não fará parte, e ele diz-me: «Estou na nossa aplicação. Estou aqui, mesmo que não me encontre fisicamente contigo».

Pôs os óculos de sol.

– Em geral, é aí que deixo de sentir qualquer coisa e saio do carro.

Notei que se tornava desconectada para o deixar, e que voltava a fazê-lo diante dos meus olhos enquanto me falava sobre isso. Antes de ela sair, perdi-a para um longo silêncio.

Muitos dos meus pacientes consultam-me por causa da minha escrita e ensino profissional sobre o tema da sexualidade. Vejo homens e mulheres que se sentem destruídos pela traição de um parceiro, outros que tiveram ou estão a ter casos, e aqueles que são amantes de gente casada. Apresentam histórias e motivações diversas, mas todas estas pessoas se revelam torturadas enquanto lutam contra os seus próprios segredos ou contra os daqueles que as acompanham na vida.

Embora esteja consciente do aspeto transacional de cada relação, também acredito no amor. Acredito no poder de ligação entre duas pessoas, na lealdade como um dos fundamentos básicos da confiança, e considero que as forças destrutivas e criativas fazem parte de cada relação. Por vezes, também odiamos as pessoas que amamos; confiamos nelas, mas também temos medo dos ferimentos que nos possam causar. Um dos objetivos associados ao crescimento é a capacidade de integrar sentimentos positivos e negativos: odiar amorosamente, amar enquanto reconhecemos momentos de desapontamento e raiva. Quanto mais pudermos conhecer e dominar os nossos impulsos destrutivos, mais capazes seremos de amar plenamente.

A vida, até certo ponto, é sempre sobre essa tensão entre o desejo de destruir – arruinar o amor, a bondade e a própria vida – e o Eros, que representa não só o sexo, mas também o impulso de sobreviver, criar, produzir e amar. Essa tensão existe em todos os aspetos das nossas vidas, inclusive nas nossas relações.

A consciência psicológica ajuda-nos a identificar e a trazer aqueles impulsos e desejos para a nossa consciência, e a questionar as nossas escolhas e as das pessoas que chegam até nós. No que se refere às traições, o trabalho é multinível, e a distinção entre a destruição e a morte, e a sobrevivência e a vida, nem sempre é óbvia.

Uma razão significativa pela qual as pessoas recorrem à terapia é a procura de verdades desconhecidas sobre si mesmas. Essa investigação começa com o desejo de saber quem realmente somos e quem foram os nossos pais, e inclui sempre o pavor inerente a isso. Porque é que Eve tem aquela relação

com Josh? Porquê agora? Que parte se trata de uma necessidade de sobreviver e de voltar à vida, e que parte está ligada à morte e à destruição? De que forma é que a sua vida atual é um reflexo da das mulheres que vieram antes e uma tentativa de se curar não só a si, mas também à sua mãe ferida e à sua avó moribunda?

A infidelidade é destrutiva, no sentido em que causa sempre danos a uma relação, mesmo que eles, no início, sejam invisíveis. Porém, as pessoas não têm casos só por quererem destruir as suas relações ou sair delas; paradoxalmente, a infidelidade é, por vezes, um esforço para permanecer num casamento. Trair é muitas vezes uma forma de equilibrar o poder na relação ou de satisfazer determinadas necessidades. Em muitos casos, embora a traição seja um ato sexual e uma forma indireta de expressar sentimentos negativos, como hostilidade e raiva, trata-se também de uma ferramenta para proteger o casamento desses sentimentos, enquanto mantém um statu quo dentro da relação.

Através do sexo, sentimentos que não são permitidos na própria relação – em particular, a agressão – encontram forma de se exprimirem. Não é invulgar as pessoas descreverem o sexo fora do casamento como mais agressivo, e o que é praticado no casamento como mais gentil e «civilizado». Quando os parceiros se protegem ambos inconscientemente da agressão, entorpecem a relação. Quando não há espaço para a agressão, em geral também não há sexo.

A mesma tensão dialética entre a vida e a morte existe no desejo sexual e, especialmente, nas relações duradouras. No seu livro *Can Love Last?*, o psicanalista americano Stephen A. Mitchell discute o embate entre a aventura e a segurança na vida sexual. Realça que o romance, a vitalidade e a sexualidade são fatores que fazem com que a vida de uma pessoa não só seja merecedora de ser vivida, como também cultivada e saboreada. O romance, sugere, tem muito que ver com a excitação existencial de se estar vivo. Ao longo do tempo, o romance sexual degrada-se facilmente para algo muito menos animado ou até mesmo amortecido, porque prospera no perigo, no mistério e na aventura, não na segurança e na familiaridade de uma relação duradoura.

«Podemos continuar a desejar as pessoas com quem mais nos sentimos seguros?», pergunta Mitchell. Ele sugere que é o balanço delicado entre a

segurança e o perigo, o familiar e a novidade, que representa o segredo do amor duradouro. No seu livro inovador *Mating in Captivity*, a psicoterapeuta Esther Perel aprofunda o paradoxo da domesticidade e do desejo sexual, e trabalha para ajudar os casais a abrir um espaço divertido e, portanto, de excitação sexual nas suas relações. Ela desenvolve esses temas, e outros, para examinar a complexidade da infidelidade.

Uma investigação psicanalítica é uma jornada complexa e matizada no coração delicado de alguém. O perigo e a segurança, a destruição e a construção, a vida e a morte, e o empenho de gerações múltiplas aparecem, de várias maneiras, em cada uma dessas jornadas.

Eve passou a nossa primeira sessão sem tirar os óculos de sol. Sentou-se no sofá com as pernas cruzadas e suspirou.

– Estraguei a minha vida – lamentou. – Não sei, talvez já esteja destruída. Não sei o que hei de fazer.

Contou-me que o seu marido era um bom homem e que tinham um casamento satisfatório.

– Eu, na verdade, amo o meu marido – admitiu. – Temos uma família muito querida, os miúdos são maravilhosos, representam tudo aquilo que sempre desejei. Tenho tudo o que quero. Talvez seja apenas demasiado gananciosa.

Contou-me então sobre a noite que a fez perceber que perdera o controlo da sua vida.

– Em geral, encontramos-nos no escritório dele, mas nesse fim de semana foi diferente, porque tanto a mulher dele como o meu marido estavam fora e pensámos que se tratava de uma boa oportunidade para passarmos a noite juntos. Nunca o fizéramos e julgo que ambos estávamos excitados, mas também ansiosos.

Eve pediu à sua baby-sitter para ficar com os miúdos à noite, e Josh reservou um quarto num hotel situado do outro lado da estrada, à frente do seu escritório. Contou-me que o marido, se consultasse a aplicação que eles usavam para saber onde cada um se encontrava, facilmente a descobriria. Instalaram a aplicação no início do ano para conseguirem monitorizar a filha, que acabara de fazer doze anos e começava a ir sozinha para casa.

– A aplicação tornou-se um grande problema e eu estava consciente de que a minha família podia ver sempre onde estava. Eu sei que isto não parece credível, mas realmente odeio mentir – disse ela, quase a desculpar-se. – Prefiro não dar qualquer explicação a ter de dizer uma mentira. Nessa noite, decidi desligar o telefone, para não ter de mentir acerca de onde estava. – Suspirou. – Oh, meu Deus, que confusão.

De seguida, calou-se por uns segundos, de lágrimas nos olhos.

– A minha noite com o Josh fora ainda melhor do que aquilo que eu imaginara. É difícil pôr em palavras como me sentia, porque não sabia que um sentimento assim podia existir. Estávamos, por fim, num local de paz, só nós os dois, e tínhamos o que parecia ser uma quantidade interminável de tempo. Parecia que éramos um casal verdadeiro, dedicámo-nos por inteiro um ao outro, no corpo e na mente de cada um. Fizemos sexo durante horas e eu continuava a suspirar-lhe ao ouvido: «Amo-te. Fazes-me tão, tão feliz».

»«Eu sei, bebé, eu também estou feliz», disse ele.

»«Achas que podemos fazer deste sítio a nossa casa?», perguntei-lhe, referindo-me a esse pequeno quarto de hotel que parecia tão perfeito naquele momento.

Eve levantou a cabeça e olhou para mim:

– Ao dizer-lhe isto agora, percebo que apenas projeto todos os meus desejos nesse estúpido quarto de hotel. Sinto-me tão idiota. Quando estávamos ali deitados, pus a cabeça no ombro dele, e não pensei em nada. Nada mais existia naquele momento. Estava verdadeiramente feliz.

Calou-se por uns instantes, antes de continuar, sem olhar para mim.

– Há algo de diferente em se estar nos braços do Josh. Algo no toque dele. É como se, ao mesmo tempo, fosse tão forte como gentil, e sinto que me perco totalmente quando estou com ele. É um sentimento que nunca tive antes. No entanto, penso que o problema foi esse. Foi por isso que a noite terminou tão mal – suspirou.

– Levantei-me às seis da manhã e, quando deixei o hotel, liguei o telefone. Tinha dez mensagens de voz e muitos textos da baby-sitter a dizer-me que o

meu filho tivera um ataque de asma e que estavam no hospital. Comecei a soluçar, tentando falar com o doutor ao telefone. Não conseguia acreditar que tinha deixado que aquilo acontecesse. Foi nesse momento que percebi que tinha perdido o controlo da minha vida e que me encontrava numa grande confusão. E, aí, decidi recorrer a uma terapeuta. – Virou-se para mim e perguntou num tom desesperado: – Que hei de fazer? Diga-me. Será loucura amá-lo?

Freud escreveu que uma das coisas de que menos gostava era de trabalhar com pacientes apaixonados. Para Freud, o amor era um sentimento irracional e a pessoa apaixonada estava numa fase semipsicótica, sem contacto com a realidade. Ele acreditava que esta fase não permitia que o paciente estivesse em contacto com qualquer outra realidade emocional para além do seu amor e dos seus sentimentos eróticos, e, assim, a consciência genuína era quase impossível.

Irvin Yalom abre o seu livro *Love's Executioner* dizendo que também ele não gosta de trabalhar com esse tipo de pacientes. Assume que isso se deve à inveja. «Eu também anseio por encantamento», escreve ele, com honestidade.

Não há dúvida de que o terapeuta, quase como a criança que espreita para o quarto dos pais, é uma testemunha, «de fora», do amor dos seus pacientes e pode sentir-se à margem e invejoso. Contudo, ele não se identifica apenas com o excluído, ou seja, com a criança, mas também com quem está dentro, com quem se apaixona.

Tudo se complica ainda mais, contudo, quando esse amor é ilícito e contém muitas componentes morais e éticas. Como a maior parte das pessoas, os terapeutas podem ter muitos sentimentos sobre esse tipo de amor; podem sentir um conflito moral, culpa, ou identificar-se com o parceiro traído; podem sentir inveja do paciente, que é capaz de concretizar algo que eles mesmos podem querer fazer; talvez queiram fazer do paciente uma «pessoa melhor» e ajudá-lo a acabar com esse caso; podem até ter uma fantasia romântica sobre o paciente fugir com o seu amor.

Ficava com esta complexidade quando escutava Eve, consciente de que a busca pela verdade é sempre dolorosa. Ela força-nos a abrandar e a examinar as nossas vidas, a substituir a ação pela reflexão. Qual é o

verdadeiro sentido de um caso? Será que Eve poderia tolerar conhecer as forças por trás da sua infidelidade? Poderia aguentar reconhecer a dor que carregava da infância e que o seu caso prometia acalmar? Poderia identificar que tanto a sua mãe como a sua avó viviam no seu caso amoroso? Seria ela capaz de sobreviver?

Eve chegou cinco minutos atrasada à sessão seguinte.

– Acordei tarde e quase não conseguia chegar aqui – explicou, ao entrar. – Havia muito trânsito e não estava a ser capaz de encontrar lugar para estacionar. Pensei: «Preciso de um milagre para conseguir lá chegar».

Ouvi-a e perguntei-me se ela teria preferido não vir ao meu consultório, para assim não ter de começar um processo doloroso de autorreflexão. Porém, escutei também a sua surpresa acerca do facto de, na verdade, não só ter conseguido chegar à nossa sessão, como talvez também à sua vida.

– Pode ser surpreendente para si ter chegado aonde está, ter-se tornado uma adulta funcional com uma carreira bem-sucedida, com um marido adorável e duas crianças; talvez isso pareça um milagre – disse.

Ela sorriu.

– Por vezes, de facto, não estou segura de como isso aconteceu. Não consigo acreditar que isto seja mesmo a minha vida. Sei que posso soar superficial, mas surpreende-me mesmo o meu aspeto – afirmou. – Eu era uma rapariga pequena e feia, de «aspeto estranho», como costumavam dizer os meus pais. – Olhou para mim e acrescentou: – Mas a verdade é que agora já não sei nada de nada. Sinto que estou a transformar-me na rapariga que era, aquela que não tinha nada nem ninguém. Sinto que destruí tudo o que criei e que não terei uma segunda hipótese. Desta vez, não irei conseguir.

Eve não se lembrava muito da sua infância. Recordava-se de estar muito tempo sozinha, a brincar debaixo da secretária, no quarto que partilhava com os seus três irmãos, mais novos. Costumava fazer pequenas figuras em papel e de brincar às famílias com elas. Representavam a grande família que ela esperava ter um dia, com muitos filhos que a amassem e se protegessem uns aos outros. A sua casa era o espaço que havia debaixo da secretária, que ela cobria com um cobertor, escondendo-se ali para poder desfrutar dos seus jogos imaginários sem interrupções.

– Havia algo que costumava encenar várias vezes – contou-me. – Era o aniversário da menina e ninguém da família lhe dizia «feliz aniversário». Ignoravam-na, insultavam-na e atacavam-na. Aquele era o pior dia da vida dela, e ela sentava-se a um canto a chorar silenciosamente.

A cena terminava sempre com uma transformação. De súbito, num único minuto, tudo mudava. A rapariga rejeitada descobria que era tudo um erro, uma forma de a família esconder a grande festa-surpresa que tinha planeado para ela.

– Ela percebia que era tudo um truque – disse Eve, num tom infantil. Percebi que me estava a contar como, quando era criança, desejava que tudo acabasse por ser um erro, que tudo mudasse num único dia. O desejo de transformação era uma parte importante da sua fantasia de infância. Ela sonhava como iria transformar a sua fealdade em beleza, o seu desespero em esperança, o seu desamparo em poder, o ódio em amor e tudo o que sentia estar morto em vida. E isso aconteceu. A pequena menina viu-se transformada numa mulher linda, poderosa, bem-sucedida. Criou a família que sempre quis. Porém, quando a sua filha fez doze anos, de súbito sentiu-se vazia, como se tudo morresse dentro dela.

– E depois conheci o Josh – contou, antes de se calar por um momento. Virou-se e contemplou a janela. – Ele cuida de mim como se eu fosse uma menina – referiu, serenamente, como se falasse para si mesma. – Cuida de mim como nunca ninguém o fez, da maneira como imagino que a minha mãe terá cuidado da sua.

Segui as associações de Eve e caminhei com ela pela história da sua família, para o quarto onde a avó doente estava deitada. Ao seu lado estava deitada a sua mãe, Sara, que tinha então doze anos. Notei que essa era a mesma idade que a filha de Eve tinha quando ela começou o caso com Josh.

Há dois anos que a avó dela padecia de cancro no fígado. Fez radioterapia e quimioterapia e estava com uma ligeira remissão quando o cancro voltou. Seguiram-se mais algumas rondas de químio, mas isso só a fez ficar cada vez mais doente. Sara tinha catorze anos quando a mãe morreu.

– A minha mãe, tal como eu, era a mais velha e a única rapariga de quatro irmãos. Foi a principal cuidadora da minha avó, era uma filha responsável e

dedicada. Contou-me que, durante meses, a mãe ficava na cama durante todo o dia, com febre alta, e ela tentava ajudar, levando-lhe gelo e toalhas húmidas para a controlar. Nada funcionava. Com o passar do tempo, as febres começavam cada vez mais cedo e duravam toda a noite. O meu avô mudou-se para a sala de estar; a minha mãe acordava a meio da noite para ver como é que ela estava, e corria para casa depois da escola para ver se precisava de alguma coisa.

»Nas últimas semanas, a minha avó quase não abria os olhos. Quando o fazia, parecia que estava a olhar para o vazio, sem ser capaz de ver alguma coisa. A minha mãe não estava segura de que a minha avó sabia que ela se deitava a seu lado. A pele ficou amarela, e a boca estava sempre um pouco aberta, como se ela não conseguisse mantê-la fechada. À medida que as toxinas do fígado lhe iam para o cérebro, ela ia ficando mais confusa e, de vez em quando, sussurrava qualquer coisa que não fazia sentido; por exemplo, que era preciso alimentar os cães, quando eles nunca tinham tido nenhum. A minha mãe perguntava-se se ela se referia a um cão que tivera em criança, mas nunca conseguiu saber se ele, realmente, tinha existido.

»Não creio que algum dia tenha ultrapassado a morte da mãe – disse Eve. – Ela falou-me muitas vezes dos seus últimos dias de vida, como se o facto de mo contar a ajudasse a processá-lo melhor ou como se precisasse de que eu conhecesse todos os pormenores, para não se sentir tão sozinha.

Nos últimos dias de vida da mãe, Sara não foi à escola. Rastejava para a cama dela e tentava ouvir-lhe o respirar. Confortava-a saber que ela ainda estava viva, que ainda a podia ouvir. No entanto, sabia que já não podia tocar-lhe; o corpo tornara-se tão sensível, que mesmo um toque suave podia magoá-la.

Todos os dias vinha a casa dela uma enfermeira do hospital, que, certa vez, a levou para outra divisão e lhe disse que mãe iria morrer em breve, dentro de semanas, talvez dias. Porém, Sara não acreditava verdadeiramente nisso. Julgava que, se ficasse na cama com ela, conseguiria mantê-la viva; que, ao assegurar-se de que respiravam sincronizadamente, conseguiriam fazê-lo para sempre.

No dia em que Sara fez catorze anos, a mãe respirou por sete vezes, cada uma delas como se fosse um suspiro, e depois fê-lo pela última vez.

Apresentava um pequeno sorriso no rosto, mas já não estava viva.

Eve contou-me isto como se me falasse da própria mãe morta. Eu tinha lágrimas nos olhos, mas ela não. Olhou para mim e respirou fundo. Estaria a certificar-se de que ainda estava viva?

Mexeu-se desconfortavelmente.

– Mencionou que a minha mãe tinha doze anos quando a minha avó adoeceu, e que a minha filha tinha doze anos quando comecei a encontrar-me com o Josh. Eu nunca fiz essa associação. Quando temos sexo, choro sempre. De vez em quando, peço-lhe que me salve a vida, que me leve a algum lugar, que me leve para longe.

– Não é invulgar o sexo tornar-se uma tentativa desesperada de nos curarmos e aos nossos pais feridos – respondi. E Eve começou a chorar.

– É horrível – sussurrou. – Se as mães adoecem quando as filhas têm doze anos e acabam por morrer, então claro que eu tinha de salvar a minha vida.

Perguntei-lhe se tinha memórias dessa idade, de quando tinha cerca de doze anos, e ela fitou-me surpreendida. Não tinha muitas recordações da sua infância.

– Que estranho – comentou. – Apesar de tudo, foi a minha mãe que me criou, era ela que ficava em casa com os miúdos, mas não tenho memórias reais do tempo que passámos juntas. – Calou-se e contemplou a janela. Senti que se tinha ausentado subitamente de novo, e esperei em silêncio que regressasse. Foi nesse momento que identifiquei a relação entre os seus momentos de torpor, a morte da sua avó e o impacto que isso teve na sua mãe.

Ouvi-me a perguntar:

– A sua mãe ainda está viva?

Ela parecia surpreendida. Ambas tínhamos a noção de que eu saberia se a sua mãe, Sara, já tivesse morrido – ela ter-mo-ia dito –, mas, mesmo assim, questionei-lho. A minha pergunta sugeria que, de certa forma, a sua mãe estava morta, que morrera ali, naquele quarto, com a sua avó, e que ela

própria nunca poderia ser uma mãe funcional.

– De súbito, lembrei-me de algo – disse Eve. – Agora, quando me perguntou se a minha mãe estava viva, veio-me à memória a mais perturbadora imagem da minha infância. Nem sei como se relaciona com isto. É a imagem de uma cadela morta.

»Quando tinha doze anos, encontrei uma cadelinha na rua, logo ao lado da nossa casa. Acariciei-a e, quando voltei a pô-la na estrada e comecei a dirigir-me para casa, ela foi atrás de mim. Lembro-me de me sentir muito feliz. Senti que me amava. Peguei nela e decidi arriscar e trazê-la para casa. Eu sabia que a minha mãe não ficaria contente com isso, ela nunca queria ter animais de estimação em casa, mas decidi que faria tudo para a convencer a adotar aquela cachorrinha.

»Lembro-me de entrar em casa, de lhe alguma água, que verti para dentro de uma taça, e procurar a minha mãe. Ela estava na cama. Agora que penso nisso, estava sempre na cama – disse. – Ah, nunca tinha pensado nisto – acrescentou, antes de prosseguir. – Sentei-me ao lado dela e sussurrei: «Mãe, encontrei uma cachorrinha».

Estava a ouvi-la e a lembrar-me dos cães que a sua avó mencionou antes de morrer. E ela continuou.

– A minha mãe não abriu os olhos; apenas murmurou: «O que queres dizer com isso?»

»Eu respondi: «Ela seguiu-me pela estrada e eu senti-me mal por a deixar ali sozinha. Pensei que podíamos tomar conta dela e...»

»A minha mãe calou-me; os seus olhos permaneciam fechados. «Não, não vamos», disse ela, com firmeza. «Devolve-a ao sítio onde a encontraste.»

»Comecei a chorar: «Mãe, não posso. Ela não tem pais, não tem ninguém que tome conta dela. Prometo-te que não tens de fazer nada. Eu faço tudo. Tomo conta dela. Por favor, mamã, por favor».

»A minha mãe abriu os olhos.

»«Eve, não me faças ficar irritada», disse ela. «Não ouviste o que acabei de

dizer? Leva-a de volta para onde a encontraste. Não teremos cães nesta casa.»

Eve parecia devastada. Começou a soluçar.

– Não tive escolha, levei a cadela para a rua e deixei-a lá. No dia seguinte, encontrei-a morta do outro lado da estrada, à frente da nossa casa. Alguém me disse que fora atingida por um carro. E eu pensei que isso se devera ao facto de me ter seguido de volta para casa.

Eve estava a chorar, e eu própria dei por mim a tentar segurar as lágrimas. Senti a sua raiva e o seu desamparo, ao se identificar com a cadela abandonada, que, tal como a sua progenitora, não tinha uma mãe, não tinha ninguém que tomasse conta dela. Aquela cadela, atirada de volta à estrada, era como ela própria quando criança, abandonada uma e outra vez, caminhando sozinha pelo mundo, à espera de que alguém a adotasse e lhe transformasse a vida.

A cadela morta representava todo o torpor que Eve carregava dentro de si: a avó morta, a sua mãe traumatizada e emocionalmente morta, e o seu eu morto.

O psicanalista francês André Green cunhou o termo «mãe morta», referindo-se a uma mãe indisponível, em geral deprimida e emocionalmente ausente. Green descreveu uma mãe traumatizada, distanciada e emocionalmente morta. Explicou que, em geral, era a perda que fazia com que a mãe morresse emocionalmente e que a criança investisse, então, para o resto da vida, em tentar ligar-se a ela, numa tentativa de a trazer de volta. Qualquer criança cujo maior medo seja o abandono irá insistir em ligar-se à mãe e fará tudo para se sentir perto dela, incluindo comprometer partes de si mesma. Quando desistir de tentar fazê-la regressar à vida, procurará restaurar a conexão através da renúncia à sua própria vivacidade. Encontrará a mãe na sua inércia e, portanto, desenvolverá o seu próprio torpor emocional.

O aspeto intergeracional do torpor está em todo o lado na psique de Eve. Ela carrega essa herança emocional e identifica-se com a sua mãe morta. No fundo, também se sente quebrada, entorpecida, envergonhada. Quando criança, tentou transformar esse sentimento nos instantes em que sonhava

criar vida, em tornar-se mãe, em ter cem filhos. Calculou que, se desse à luz dez vezes e, em cada uma delas, tivesse dez bebês, uma centena de filhos poderia ser um número muito realista. Seriam como uma família de cachorros, aconchegando-se juntos. Ela fantasiava com uma vida cheia de amor, pois lutava contra várias camadas de morte.

O desejo de reparação deu cor ao desejo sexual de Eve. O sexo serviu como uma forma de se transportar ativamente a si mesma para o coração do trauma familiar. Através do ato sexual, podemos tocar o abismo, a nossa tristeza, o nosso desespero.

– Preciso que o Josh me prenda. E depois quero que me toque, suavemente, em todo o lado – relatou. – Que me segure com toda a força, que me amarre à cama, de modo que eu não me consiga mexer, que tenha ele todo o poder e eu não tenha outra escolha que não seja confiar nele para tratar da minha alma com cuidado. Quero que me faça sentir melhor.

Eve fez sexo com Josh, olhou a morte nos olhos e combateu-a. Ela insistia na ideia de que desta vez ganharia, desta vez iria corrigir todo o dano, toda a humilhação, iria reviver e reparar o torpor em si própria, no seu passado e, decerto, no seu futuro. A sua fantasia inconsciente era que tudo seria reparável e perdoável, e que poderia quebrar o círculo e manter-se plenamente viva quando a sua filha fizesse doze anos.

A reparação é um impulso do Eros, da vida. É o elemento mais forte da criatividade e baseia-se no desejo de corrigir o dano, de curar as pessoas que amamos. Portanto, cria esperança e ajuda as pessoas a sentirem-se mais vivas e a carpirem as perdas. A «reparação maníaca» é uma forma de reparar que é mais defensiva do que produtiva. É uma ação orientada e continuamente repetida, que nunca atinge o seu objetivo porque visa o triunfo e a reparação absoluta. Ignora o facto de não existirem começos completamente novos e de que o perdão e a recuperação incluem a dor.

Josh não podia reparar as perdas na vida de Eve. De facto, sempre que diziam adeus, ela sentia-se desamparada e revivia-as. Na terapia, Eve percebeu que a própria batalha que acreditava estar a vencer era uma forma de repetição de um passado que tentava evitar. Tornou-se consciente de que a mesma coisa que ela pensava estar a salvar a sua vida a tornava, de facto, uma mãe morta e ausente para os seus próprios filhos, pelo que, em

vez de reparar a sua história, estava a repeti-la.

Quando percebeu que o seu filho podia ter morrido, teve de parar este círculo maníaco e enfrentar a realidade, a dolorosa realidade de que o que fora feito não podia ser totalmente desfeito; podia apenas ser processado e carpido.

No fim da nossa sessão, Eve calçou os sapatos, abriu a mala e pegou nas chaves, mas não pôs logo os óculos. Em vez disso, sentou-se durante um minuto, em silêncio, e depois sorriu.

– Sabe, acho que estou mesmo com vontade de conduzir. Não estou certa disso, porque nunca o percebi antes: ser a condutora significa que posso escolher para onde vou. Posso ir para casa. Ou não. Isso é comigo.

Enquanto via Eve a sair do meu gabinete, senti esperança nela pela primeira vez desde o dia em que nos conhecemos.

Capítulo Dois

Confusão de línguas

Não fiquei surpreendida quando recebi um e-mail de Lara, que fora minha paciente há dezanove anos. Ela tinha apenas dez anos quando os pais, de súbito, pararam o seu tratamento e se mudaram para a Costa Ocidental. Desde então, pensei muitas vezes nela, lembrando-me da sua história pouco comum, perguntando-me se estaria bem. Quando vi o nome dela na minha caixa de correio, foi quase como se estivesse à espera disso.

«Escrevo para lhe perguntar se nos podemos encontrar», referia Lara, «Tenho agora vinte e nove anos e há muitas coisas de que gostaria de falar consigo. Lembra-se de mim?»

Não era difícil lembrar-me de Lara. Fora uma das minhas primeiras pacientes crianças quando abri o meu consultório em Nova Iorque. Segui-a durante dois anos e, muitas vezes, pensava com inquietude sobre a sua situação familiar por resolver, a qual revisei em pensamento ao longo de todos estes anos.

O caso de Lara é um dos mais confusos que tratei na área dos abusos sexuais. À medida que o tempo passava e eu estudava a natureza do aspeto intergeracional do abuso sexual, senti que era capaz de o perceber melhor. Talvez fosse o meu desejo contínuo de partilhar esses contactos com Lara que me fazia crer que ela me contactaria.

Quando comecei a segui-la, estava a investigar o tema do abuso sexual na infância.

Beatrice Beebe, uma das minhas orientadoras e investigadora da Universidade de Columbia especializada na infância, era conhecida pela seguinte frase: «Investigar é investigar-me». Com isso queria dizer que toda a investigação psicológica, mesmo se disso não tivéssemos consciência, era uma busca pelo entendimento e a cura de nós mesmos e das pessoas que nos criaram.

Ao começar essa investigação, eu não tinha a certeza do que procurava. Que

precisava eu de conhecer sobre mim mesma e sobre o mundo à minha volta? Como «me devia investigar»?

Foi essa a pergunta que fiz a cada estudante que orientei desde então, com a crença genuína de que lá no fundo continuamos a tentar resolver os mistérios da nossa própria mente. Os sentimentos são sempre o motivo para a investigação intelectual, mesmo que racionalizemos o mundo à nossa volta.

Iniciei a minha investigação interessada naquilo a que o psicanalista húngaro chamava «a confusão das línguas». Pedindo de empréstimo a história bíblica da Torre de Babel, Ferenczi refere-se à confusão entre a linguagem da ternura, que as crianças falam, e a da paixão, introduzida pelos abusadores. O paradoxo da afeição e da exploração é uma das mais predominantes confusões relacionadas com o abuso sexual, que deixa as crianças confusas e atormentadas. Os abusadores não se limitam a ameaçar e assustar as crianças; eles oferecem com frequência afeto, prometem segurança e fazem com que elas se sintam especiais. Centrei a minha investigação no modo como as brincadeiras das crianças nos podem mostrar as suas experiências emocionais e vulnerabilidades, e estava particularmente interessada em documentar as brincadeiras relacionadas com contos de fadas, histórias que contêm material emocional que traz consigo um significado universal. Escolhi um conto de fadas para trabalhar com os meus jovens pacientes: «O Capuchinho Vermelho».

Cerca de uma semana depois de a minha proposta de investigação ter sido aprovada, Lara entrou no meu consultório. Iniciou a consulta dizendo: «Hoje tenho uma ideia do que podemos fazer».

Normalmente, jogávamos juntas às «famílias». Ela pedia-me que fizesse de filha, para que ela desempenhasse o papel de mãe, e, ao longo da troca de posições, eu não só aprendia, como também sentia quão doloroso era ser a filha naquela família. Fazer de uma filha que, tal como ela, também vivia com os seus pais, Hanna e Jed, e com o seu meio-irmão, Ethan, que era nove anos mais velho, permitiu-me saber o que ninguém me conseguia dizer por palavras: que estavam confusos e assustados e que Lara guardava, de todos eles, um segredo de família.

– Qual é a tua ideia? – perguntei. Lara surpreendeu-me com a resposta:

– Podemos jogar as duas ao Capuchinho Vermelho?

Fiquei estupefacta com a coincidência. Como é que ela sabia que aquele era o conto de fadas que tinha escolhido para a minha investigação e que a proposta apenas fora aprovada na semana anterior?

Quanto maior é a minha experiência com os pacientes, mais aprendo quão conectados estamos inconscientemente com as pessoas que nos rodeiam. Senti isso pela primeira vez com Lara, mas ela não seria a última. Desde então, tive muitas coincidências perturbadoras com os meus pacientes. Através dos nossos sonhos, devaneios e sincronismos, percebemos que sabemos mais sobre os outros do que aquilo que imaginamos.

Lara sorriu.

– Tu és a filha e eu sou a mãe – disse ela.

Abri o armário. Tinha comprado fantoches novos: uma menina com um vestido vermelho, uma mãe, uma avó e um lobo.

– Então, a avó e o lobo? – perguntei. – Quem brinca com eles?

Laura parou um pouco.

– Não precisamos de um lobo – respondeu. – Não há lobos na nossa história.

Umás semanas antes da minha primeira sessão com Lara, eu conhecera os pais dela, Hanna e Jed.

Quando trabalho com crianças, encontro-me sempre primeiro com os pais, para recolher informação sobre elas e a família e para conversar acerca dos objetivos e do processo de terapia. Embora seja a criança a fazer terapia, muitas vezes são os pais os que têm maior necessidade de ajuda. As crianças expressam frequentemente a sua realidade familiar e tornam-se aquilo a que chamamos o «paciente identificado», o que significa que parece ser o elemento «doente» da família. Em geral, essas crianças carregam e expressam os problemas de toda a família, tomada como unidade. Há um membro escolhido na maior parte dos agregados familiares para carregar os sintomas, ou seja, alguém em quem a família projeta a patologia. Essa pessoa, muitas vezes uma das crianças, será enviada para terapia. Quando

tratamos a família como um sistema, exploramos o papel da criança como sendo portadora de sintomas dela.

Lara era a «paciente identificada» na sua família. Estava no segundo ano e acordava todas as manhãs com náuseas, agarrada ao estômago e a chorar, dizendo que não queria ir para a escola. Os pais acreditavam que sofria de ansiedade social. Depois de a conhecer, passei a entender a sua ansiedade de uma maneira algo diferente. Percebi que ela estava preocupada com a mãe e que, por isso, lhe era tão difícil separar-se dela. Não era que Lara não quisesse ir para a escola; ela queria, sim, ficar em casa com Hanna, porque sentia que esta estava em perigo e que precisava de a proteger.

Durante essa primeira sessão, Hanna e Jed contaram-me uma história pouco habitual e assustadora. Explicaram-me que a sua avó materna, Masha, tinha apresentado queixa contra Ethan, filho de Jed, do primeiro casamento, por molestar Lara, quando esta tinha apenas cinco anos. Ethan contava então com catorze e os serviços sociais foram chamados a casa para investigar. No entanto, não foram encontrados sinais de abuso sexual e o processo foi arquivado. Desde então, Masha viria a apresentar mais oito queixas contra Ethan. Houve sempre uma investigação, mas nunca foram encontradas provas e não houve acusações.

– A nossa família está dilacerada. Não sabemos o que fazer nem em quem acreditar – disse-me Hanna, nessa primeira sessão. – Não voltei a dormir bem desde que isso aconteceu.

Jed olhou para Hanna e disse-me que ela tinha criado Ethan. A sua primeira mulher morreu quando este tinha apenas sete anos de idade, pelo que, quando Jed se casou com Hanna, esta tornou-se a mãe do seu filho. Hanna adorava Ethan.

– Desde que a mãe dela acusou o Ethan de molestar Lara, tudo mudou na nossa família – disse Jed. – Começámos a suspeitar uns dos outros, sem saber quem está a mentir e a dizer a verdade, quem precisamos de proteger e quem temos de culpar.

Hanna começou a chorar.

– Não acredito que o tenha feito – disse ela. – Não acredito mesmo. Conheço-o tão bem, assim como à minha mãe; no que diz respeito a estas

coisas ela pode ser um pouco maluca.

– Que quer dizer com «estas coisas»? – perguntei.

Jed aproximou-se e segurou-lhe na mão. Ela não respondeu.

– Esta situação criou muita tensão entre nós – referiu ele. – A Hanna ficou deprimida. Ela sente-se culpada.

– Culpada de quê? – questionei.

– Sou mãe dela – disse Hanna, a soluçar. – Eu é que devia saber qual é a verdade. – Tirou um lenço da caixa e olhou para mim. – Eu não sei. Se calhar estou errada e a minha mãe está certa, e algo de terrível aconteceu diante dos meus olhos. Não sei como proteger a minha filha.

Deu-se então um longo silêncio, até que Hanna disse:

– Percebo que talvez seja da minha mãe que tenho de proteger a minha filha. Da minha própria mãe, que eu amo. Mas porque é que ela o culpa? Porque faz isso?

Hanna e Jed esperavam que alguém lhes dissesse o que tinha realmente acontecido. Ansiavam pela verdade.

– Que sabe a Lara desta situação? Ela apercebe-se de alguma coisa? – perguntei, antes de terminar a sessão.

Jed olhou para Hanna e ambos permaneceram em silêncio durante um longo minuto.

– Há cerca de um ano, a minha mãe veio visitar-nos e contou à Lara que o Ethan abusara sexualmente dela. – Hanna suspirou. – Contou-lhe que tinha tentado ajudá-la durante todos aqueles anos, ajudá-la a «dar o seu grito», como ela lhe chamava. Mas que ninguém a escutava. Disse-lhe que nunca podia estar sozinha com o Ethan.

Jed assentiu.

– A partir de então, Lara não voltou a querer ir para a escola. Julgamos que

ela começou a ter medo das pessoas, e é por isso que decidimos levá-la a fazer terapia.

A primeira sessão terminara e eu tinha a cabeça a andar à roda. Senti-me com náuseas e percebi que esses eram exatamente os sintomas que os pais da Lara diziam que a filha tinha. Tinha curiosidade em conhecê-la.

No dia seguinte, Lara chegou à sua primeira sessão, acompanhada por Jed. Vinha de mão dada com o pai, com o seu longo cabelo negro apanhado num rabo de cavalo, e não olhou para mim.

– Gosto do seu gabinete – disse, calmamente, olhando em volta com um sorriso tímido no rosto. Gostei dela desde o primeiro momento.

Nessa primeira sessão, Lara falou-me da sua família e descreveu, com um ar indiferente, como Ethan fora acusado de lhe tocar inapropriadamente.

– A minha avó não gosta do meu irmão – afirmou ela. – Talvez o odeie e o queira ver na prisão.

Lara falava destes factos sem emoções, como se nada tivessem que ver com ela. Olhava para as bonecas no canto da sala e perguntava se podia brincar com elas.

Durante um ano, brincávamos em todas as sessões, enquanto falávamos. Eu observava as brincadeiras e procurava ouvir o que ela me estava a ensinar sobre o seu mundo, as suas experiências emocionais e as suas vulnerabilidades.

Visto que não era claro que Lara tivesse sido, de facto, sexualmente abusada, decidi não a incluir na minha investigação. Foi surpreendente o facto de ela me ter sugerido que brincássemos ao Capuchinho Vermelho.

– É o meu conto de fadas preferido – sorriu. – Só que não há lobos na nossa história, lembras-te?

Anos antes de ter sido adaptado pelos irmãos Grimm, «O Capuchinho Vermelho» fez a sua estreia em 1697, numa versão escrita por Charles Perrault. A história deste autor era uma adaptação de um conto folclórico, e nele descrevia-se o momento em que a criança se encontrava com o lobo,

referido como «Senhor Lobo», o que sugeria que se tratava de um ser humano.

Na versão de Perrault, quando o Capuchinho Vermelho chega à casa da avó, o lobo está deitado na cama e pede à criança que se dispa e se junte a ele. Ela fica alarmada por ver o seu corpo desnudo e diz: «Avó, que grandes braços tu tens». Ao que o lobo responde: «É para te abraçar melhor». Esta versão acaba com o lobo a devorá-la, seguindo-se um curto poema que ensina a moral da história: que as boas meninas devem ter cuidado quando os homens se aproximam delas. Quanto aos lobos, diz o poema, assumem muitas formas diferentes, e os mais simpáticos são os mais perigosos de todos, em especial aqueles que seguem as jovens meninas pelos caminhos e entram nas suas casas.

Perrault apresentava aos seus leitores uma versão algo refinada do conto folclórico popular, originalmente repleto de sedução sexual, violação e assassinio. A sua versão fala da natureza enganadora dos lobos simpáticos, que ferem as vítimas enquanto fingem oferecer algo de especial, apresentando a perversão sexual como uma forma de amor. O conto tornar-se-ia mais refinado ao longo dos anos, ao ponto de a insinuação sexual ser totalmente omitida e a história se transformar num conto de fadas infantil.

Embora os contos de fadas, em geral, façam a distinção entre pessoas boas e más, para que as crianças organizem o seu mundo e se sintam seguras, os «lobos simpáticos» deixam-nas confusas, inseguras quanto ao que é e não é perigoso. As crianças abusadas acabam por sentir que elas próprias são más, que fizeram algo de errado. Essa confusão de línguas entre o amor e a perversão irá assombrá-las durante anos.

– Tu és o Capuchinho Vermelho – disse Lara, entregando-me a boneca da rapariga de vestido vermelho.

– Ela vai visitar a sua avó – continuou. E depois sussurrou: – A rapariga pensa que a avó é uma velha senhora, mas na verdade trata-se de um monstro.

– Um monstro? – Repeti as palavras dela e lembrei-me de que ela continuava a dizer que não haveria lobos na história.

– Vais ver. – Ela sorriu, como se escondesse alguma coisa. – Já vais ver o que

quero dizer. A avó tem muitos segredos.

Porém, não descobrimos quais eram os segredos da avó nem chegámos à casa dela. Em vez disso, Lara deu-me instruções para que, como o Capuchinho Vermelho, me sentasse debaixo de uma árvore e esperasse que ela me viesse buscar.

– Volto rápido – disse ela, com firmeza.

Virou-me costas e começou a brincar sozinha. Deixou-me ali sentada durante algum tempo, sabendo que eu tinha sido nomeada para ser a rapariga que ela costumava ser, perdida na floresta, soterrada pelos segredos dos outros.

Sentada ali em silêncio, à espera de que Lara me viesse buscar, senti-me como a pequena menina que costumava ser, quando tinha de esperar que os meus pais me fossem buscar à loja dos doces. A minha «investigação interior» entrava na sala, e percebi o que estava a procurar. De súbito, lembrei-me do que sempre soube.

Eu tinha sete anos, era mais nova do que Lara. Tinha entrado para o segundo ano numa nova escola, longe da nossa casa. Durante a primeira semana de aulas, os meus pais disseram-me que estavam a planear mudar-se para um novo apartamento, mais perto da nova escola, mas que até lá, depois de sair, eu devia esperar sempre por eles na loja dos doces.

Caminhava todos os dias até à loja, situada no canto da rua, e esperava que me fossem buscar, exatamente como me tinham dito para fazer. Moses, o proprietário do espaço, era um velhote simpático de bigode branco e grande sorriso. Eu gostava dele, e acreditava que o sentimento era recíproco. Apreciava particularmente o facto de me oferecer doces.

Quando era pequena, não havia nada de que gostasse mais do que doces. A minha mãe, numa tentativa de nos alimentar de forma saudável, não deixava que eles entrassem em nossa casa. Costumava servir-nos pratos com maçãs fatiadas e fruta seca.

– Doces feitos pela natureza – dizia ela.

Quando Moses me ofereceu doces pela primeira vez, fiquei emocionada e

comi-os o mais rápido que consegui. Ele olhou para mim e sorriu.

– Bem, vejo que gostas mesmo de doces.

No dia seguinte, ofereceu-me gelado, que guardava num congelador na parte de trás da loja.

– Gostas mais de qual? – Ele trazia um cone em cada mão. – Baunilha ou chocolate?

Apontei para o de baunilha.

– Como sabia que ias optar por esse? – brincou ele, perguntando-me se queria escolher alguma coisa na parte de trás da loja.

Moses sorria sempre e os seus beijos faziam cócegas e eram molhados. De vez em quando, a mulher aparecia na loja; ele punha uma cadeira para mim na parte da frente e ignorava-me até ela sair.

Quando o meu pai me ia buscar, Moses dizia-lhe que eu era uma boa menina e acenava.

– Até amanhã.

Gostava de esperar pelos meus pais ali, mas, com o passar do tempo, comecei a sentir náuseas.

– O Moses dá-te demasiados doces – dizia a minha mãe. – É por isso que te dói o estômago.

Porém, não era por causa disso que isso acontecia. Não sabia o porquê; apenas tinha noção de que não gostava de que ele me abraçasse com tanta força. Mesmo quando não gostava, eu continuava a gostar dele.

No terceiro ano, deixei de gostar de Moses. Mudámo-nos para a nossa casa e eu tentava evitar passar perto da loja dele. Só alguns anos mais tarde é que fui capaz de juntar tudo e perceber o que realmente tinha acontecido nos primeiros meses do segundo ano. Nunca contei nada a ninguém e não estava segura de que aquilo tinha, de facto, acontecido ou se o imaginara.

Freud via a memória como uma entidade fluida que mudava constantemente e era retrabalhada ao longo do tempo. Referia-se a esta dinâmica como *nachträglichkeit*, que se pode traduzir em português como «só depois», e que significa que acontecimentos traumáticos mais antigos vão sendo cobertos de novos significados ao longo da vida. Freud centrava-se especialmente no abuso sexual como um acontecimento que seria retrabalhado retrospectivamente à medida que a criança ia crescendo e alcançando determinadas fases de desenvolvimento. O abuso sexual na infância nem sempre é registado pela criança como traumático. Ela fica confusa com algo que não pode processar e para o qual não consegue encontrar um sentido.

À medida que o tempo passa, a experiência traumática é reprocessada. Em cada fase de desenvolvimento, a criança irá revisitar o abuso a partir de um ângulo diferente e com um outro entendimento. Quando ela se torna adolescente e, depois, adulta, quando faz sexo pela primeira vez ou tem filhos, quando estes chegam à idade em que aconteceram os abusos, estes serão, em cada momento, reprocessados de uma maneira ligeiramente diferente. O processo do luto continua a mudar e acumula novas camadas de significado. O tempo não fará necessariamente com que a memória se desvaneça; em vez disso, esta aparecerá e reaparecerá de formas diferentes e será experimentada simultaneamente como real e irreal.

Dezanove anos depois de a ter conhecido, voltei a ver Lara num dia melancólico de meados de setembro. O dia do meu aniversário.

Nos anos de permeio, tive três filhos. Deixei de trabalhar com crianças e agora sigo apenas adultos. O meu consultório é no mesmo bairro de há dezanove anos, na baixa de Manhattan.

Abri a porta e olhei para a jovem alta que ali se encontrava. Não a reconheci.

– Cresci um pouco. – Sorriu, como se estivesse a ler o meu pensamento. – Obrigada por ter respondido tão depressa ao meu e-mail e por ter concordado em me ver.

Sentou-se no sofá e olhou em volta.

– Gosto do seu novo consultório.

Reconheci-lhe o sorriso e aquelas primeiras palavras.

– Foram essas mesmas palavras que usou quando nos encontramos pela primeira vez – referi eu, tentando aprender algo sobre ela pela maneira como se apresentava: uma T-shirt preta, o vestido longo e negro de seda, as sapatilhas e o verniz azul das unhas, o longo cabelo liso, que penso ter sido encaracolado. Procurei perceber o que lhe tinha acontecido nos anos que passaram. Onde esteve? Sentia-se feliz? Terá descoberto o que verdadeiramente se passou?

– Sei que hoje é o seu aniversário – disse ela, para minha surpresa.

Acenei e sorri. Algumas coisas não mudam. Ela ainda sabia mais sobre mim do que aquilo que eu esperava.

– Não se preocupe, eu não consigo ler-lhe o pensamento – acrescentou, como se estivesse, de facto, a fazê-lo. – Quando estava a tentar encontrá-la, googlei-a, e uma das coisas que descobri na sua página da Wikipédia foi o seu aniversário. Fiquei feliz por ter marcado a nossa sessão para hoje. Queria mesmo oferecer-lhe uma prenda.

Tradicionalmente, os terapeutas não aceitam prendas dos pacientes. O contrato que se firma é claro; não existe uma relação dual, não há trocas para lá dos nossos serviços profissionais de acordo com um honorário. Psicanalista e paciente partilham um objetivo conjunto de tentar explorar o inconsciente; portanto, tem interesse perceber quando e por que motivo o paciente traz um presente e o que é que ele representa. Porém, na verdade, não há nada que faça uma prenda parecer mais desapreciada e rejeitada do que analisá-la.

Lara abriu a mala e entregou-me um pequeno fantoche. Uma rapariga envergando um vestido vermelho. O nosso Capuchinho Vermelho.

Ela voltou a surpreender-me.

– Lembra-se? – perguntou-me, soando, de súbito, à menina que era.

– Claro que sim. Eu nunca me esqueço – respondi.

Olhámos uma para a outra. Gostei tanto dela naquele momento como há

tantos anos antes, e perguntei-me o que a levaria a procurar-me agora.

– Vim vê-la porque preciso da sua ajuda. – Ela respondeu à pergunta mesmo antes de a ter proferido em voz alta.

Começámos onde havíamos parado anos antes. Lara contou-me como a família tinha regressado à Costa Ocidental. Foi uma decisão inesperada; ela nem teve hipótese de dizer adeus.

– Em retrospectiva, talvez estivéssemos a fugir – disse. – A fugir da infelicidade em que a minha família vivia. Porém, a infelicidade seguiu-nos e, na verdade, apenas ficou pior.

A tensão entre os pais de Lara, Hanna e Jed, tornou-se intolerável e, quatro anos mais tarde, divorciaram-se. Jed perdeu o emprego e, para poder trabalhar, teve de se mudar para Denver. Hanna ficou ainda mais deprimida e foi hospitalizada. Lara viu-se sozinha e, aos catorze anos, teve de se mudar novamente, desta vez para ir viver com a avó, Masha.

Enquanto ela falava, eu sentia-me triste e preocupada. Como foi para ela mudar-se de novo, separar-se dos seus pais? E ir viver com a avó, que costumava despertar-lhe sentimentos mistos?

– Nesse período, as coisas melhoraram – continuou. – A minha avó era maravilhosa e a minha vida com ela tornava-se muito mais fácil. Percebi porque é que a minha mãe a amava tanto. Ela apoiou-me e compreendeu como esta nova situação era difícil para mim. Era carinhosa e deu-me tudo aquilo de que eu precisava. Uma vez por semana, viajávamos juntas para ver a minha mãe no hospital, e uma vez por mês visitávamos o meu pai. A dado momento, depois de a minha mãe ter tido alta, tomei a decisão de ficar a viver permanentemente com a minha avó.

Ao ouvir Lara, lembrei-me de como Hanna costumava falar da mãe, defendendo-a, descrevendo como, apesar de acreditar que ela era responsável pela rutura da sua família, a amava e nunca poderia culpá-la totalmente. Quando Jed esperava que Hanna tirasse a mãe da vida deles, ela recusou fazê-lo. Agora, Lara expressava os mesmos sentimentos em relação à avó. Algo tinha mudado desde que esta era a nossa loba má.

– A minha avó cresceu na Rússia com oito irmãos – contou-me Lara. – Ela é

a mais nova e a única que foi à escola. Valoriza a educação e encorajou-me a fazer o doutoramento. Na verdade, ela vai pagar-me as propinas – disse, sorrindo depois timidamente. – Decidi estudar psicologia. Entrei agora num programa de doutoramento. – Depois, começou a rir-se. – Talvez eu queira ser como a doutora. Quer dizer, em criança, a terapia era o único momento em que não me sentia só. Senti que a doutora queria realmente conhecer-me.

Lara respirou fundo. Parecia cansada e percebi como tentava ser simpática, calma, não deprimida como a sua mãe. Ela estava sempre sintonizada com os outros, certificando-se de que não era um fardo para eles; pelo contrário, tomava conta dos que a rodeavam.

– Disse que precisava da minha ajuda. – A minha voz soou mais suave do que o habitual: – Diga-me, Lara, o que a traz aqui hoje?

Ela olhou pela janela durante muito tempo.

– Lembro-me de que o seu antigo consultório tinha grandes janelas que davam para a Grace Church – referiu, ainda a olhar lá para fora. – Havia um café do outro lado da rua e eu costumava sentar-me lá com o meu pai todas as semanas após a terapia. Ele pedia chá fresco de menta e um croissant, e eu comia uma baguete e barrava nela todos os tipos de chocolate que estavam sobre a mesa. Sentávamo-nos ali silenciosamente todas as semanas, a comer, sem nos olharmos. Ele nunca me perguntou como era a terapia. Talvez tivesse demasiado medo de o saber. E eu não pensava em mais nada a não ser nos cremes de barrar, que a minha mãe não gostava que eu comesse e que tornavam o final da sessão menos amargo. Nunca gostei de separações.

»Lembro-me de estar sentada do outro lado da rua, a olhar para a entrada do seu edifício, na esperança de a ver sair e acenar-me. Não queria que se encontrasse com mais ninguém depois de eu sair. Queria-a só para mim. E desejava que o meu pai dissesse alguma coisa, que me perguntasse alguma coisa, pouco importava o quê. Até mesmo uma pergunta teria sido suficiente, para não termos de nos sentar ali em silêncio. Desejei que ele perguntasse em voz alta se eu gostava daqueles cremes de barrar e qual é que era o meu favorito. Apontaria para o chocolate de avelã, e talvez então lhe pudesse contar sobre o cesto do Capuchinho Vermelho que embalámos

pouco antes do final da sessão, e como escolhi doces pouco saudáveis e nada mais. Desejei que ele sorrisse e dissesse que sabia que eu adorava doces porque tinha reparado que eu pedia sempre os cremes depois da terapia. Mas ele não perguntou nada, e eu não tinha a certeza de que ele reparava no que eu estava a comer ou em qualquer outra coisa sobre mim.

Lara fez uma pausa e olhou-me diretamente nos olhos.

– Há muitas perguntas acerca da minha infância que nunca foram feitas. Não havia nenhum adulto que soubesse as respostas. Há um mistério que não fui capaz de resolver sozinha – disse. E eu sabia de que é que estava a falar.

Lara e eu decidimos encontrar-nos de novo uma vez por semana. Ela começara o programa de doutoramento e estava a tentar encontrar um tema para a sua tese, a sua «autoinvestigação». A mente dela levar-nos-ia às perguntas que nunca foram feitas. As suas questões de pesquisa nasceriam desse vazio e iriam conduzir-nos à verdade.

Foi num dia de inverno que Lara chegou com uma velha fotografia na mão; nela tinha treze anos, trazia uma mochila aos ombros. Vestia roupa desportiva e sorria para a câmara.

– Isto foi quando os meus pais se divorciaram – lembrou, e eu reconheci a rapariga na imagem; parecia-se muito com a menina que eu tinha conhecido.

– Nunca me esquecerei desse dia; foi quando me veio o período pela primeira vez. A minha mãe tirou esta fotografia e depois chamou a minha avó para lhe dizer que a «tia estava de visita», ou algo assim engraçado – contou. E calou-se por uns instantes.

– Ouvi-as a discutir pela primeira vez. A minha mãe estava a chorar e a gritar para a minha avó. Não conseguia ouvir o que é que esta estava a dizer, mas sabia que não era nada de bom. Sei que ela deixou a minha mãe deveras aborrecida, e senti-me muito mal, por pensar que tudo aquilo era por minha causa.

»Foi a única vez que me lembro de perguntar diretamente: «Mamã, o que é que aconteceu?»

»«Não foi nada; isto é entre mim e a avó», disse ela. Mas eu não desisti.

»«Que disse ela? Porque estás a chorar?»

Hanna disse a Lara que a avó lhe tinha pedido que lhe cortasse o cabelo curtinho.

– A minha mãe disse-me aquilo e começou outra vez a chorar. Ela pensava que se tratava da coisa mais ruim que se podia fazer a uma rapariga. Pensava que era loucura. Disse-me que, quando tinha a minha idade e lhe veio o período pela primeira vez, a minha avó a levou ao barbeiro e, sem mais explicações, lhe cortou o cabelo. Lembra-se de olhar para o espelho e de as lágrimas lhe escorrerem pelo rosto. «Eu parecia um rapaz», soluçou.

»«Porque é que ela fez isso?», perguntei eu. Mas a minha mãe não respondeu. Questionei de novo: «Mamã, porque é que a avó fez isso quando tinhas a minha idade?»

»«Por vezes, é difícil compreender a avó», respondeu. «Ela trouxe tradições estranhas do seu país, da sua infância.»

Lara e eu estávamos em silêncio. Perguntava-me se ela tinha pensado o mesmo que eu. Será que percebia que a avó tentava proteger a sua filha fazendo com que ela se parecesse com um rapaz e não com uma rapariga? Será que ela estava a tentar proteger a filha, e agora a neta, do abuso sexual?

Ninguém queria saber. Nunca ninguém perguntou.

Permaneci em silêncio perguntando-me se Lara estava pronta para questionar a história da sua família.

O nosso desejo de saber tudo sobre os nossos pais é um mito. De facto, as crianças são muitas vezes ambivalentes em aprender demasiado sobre os pais. Não querem saber nada acerca da sexualidade dos pais e, muitas vezes, tentam evitar ter conhecimento de coisas íntimas sobre a sua história.

– Preciso de saber o que se passou mesmo – disse Lara, de forma decidida, a apontar com o dedo para a menina na fotografia.

O sorriso da menina era falso.

– A minha avó – disse ela, tocando o seu longo e liso cabelo – protegeu-me sempre muito. Acusou o Ethan de me ter abusado, mas, depois de os meus pais se terem divorciado, tudo isso foi esquecido. Ninguém voltou a falar nisso. Foi estranho.

Lara parecia inflexível. De súbito, era como se fosse muito mais velha do que os seus vinte e nove anos. Deu uma olhadela no relógio, calculando quanto mais tempo tínhamos até ao fim da sessão. Eu sei que ela precisava de tempo para pensar na sua história.

– Quando eu vivia com a minha avó, ela costumava assustar-me – disse. – Costumava repetir que eu tinha de ter cuidado. Contava-me coisas estranhas; por exemplo, que eu tinha de usar roupa interior na cama, caso contrário os vermes entravam-me na vagina. Sempre que ela falava no meu corpo, começava a sussurrar. E eu sentia-me nauseada com isso. No que respeitava ao sexo, as suas fronteiras eram estranhas. Falava sobre coisas inapropriadas como se fossem normais e sobre coisas normais como se fossem perversas. O seu sussurrar fazia-me sentir suja, como se ela tivesse segredos negros que se revelavam de noite; e depois, pela manhã, voltava a ser a minha adorável avó.

– Quando tinha dez anos e brincávamos ao Capuchinho Vermelho, disse-me que a avó da história escondia muitos segredos – referi eu. – «Vais ver», costumava repetir, «vais ver». Mas nunca descobrimos que segredos eram esses. Talvez agora esteja pronta para apresentar as perguntas que nunca foram feitas.

Lara viajou para se encontrar com a sua avó Masha. Queria conhecer a infância dela e esperava descobrir aí as suas próprias respostas.

Masha cresceu num lar caótico com pouquíssimos recursos. Os pais dela iam trabalhar cedo pela manhã e voltavam tarde, à noite. A irmã mais velha, que tinha treze anos, tornou-se a sua principal cuidadora. Masha contou a Lara que sempre sentiu que a mãe não a queria, que lá no fundo esta se arrependera de ter tido tantos filhos. Masha era uma menina tímida e boa aluna. Ser excelente na escola era o seu modo de se sentir especial e com valor.

Certa noite, aos dez anos de idade, teve um pesadelo. Costumava tê-los muitas vezes, mas sabia que não podia acordar os pais, pois, se o fizesse, eles iriam ficar chateados. Então, esgueirou-se para dentro da cama do seu irmão de quinze anos. Era o mais inteligente, engraçado e corajoso dos irmãos, e aquele que ela admirava mais.

Ele beijou-a.

A partir daí, o irmão ia para a cama dela de vez em quando. Ela fingia estar a dormir e não fazia nenhum barulho. Ele tocava-a com suavidade e nunca a magoava. De manhã, comportavam-se como se nada tivesse acontecido.

Foi quando Masha tinha cerca de treze anos e teve o período pela primeira vez que a mãe lhe disse, de forma muito prática, que não deixaria que o irmão fosse mais para a cama dela.

– Isso quer dizer que a mãe dela sabia? – Não consegui ficar calada e interrompi-a. Ela ainda estava a tremer com aquela revelação.

Lara assentiu.

– Sim, mas nunca falaram nisso. Ela nunca o contou a ninguém.

As experiências que não foram processadas encontram sempre maneira de voltar à vida, de se representarem novamente uma e outra vez. A memória reprimida de Masha ganhou vida. E é isso que tipicamente acontece com esse tipo de memórias. Esgueiram-se para dentro da mente sem se esperar, ativadas por acontecimentos posteriores. Para Masha, Ethan e Lara eram uma recordação de si e do seu irmão mais velho. Aquela relação próxima entre um irmão e uma irmã despertou a sua própria memória reprimida, e ela sentia a urgência de garantir a Lara a proteção que ela mesma nunca tinha tido, de ser o pai e a mãe que sempre quisera para si. O pedido para que Lara cortasse o cabelo rentinho era uma tentativa de a proteger, tal como acreditara que estava a proteger a filha, Hanna, quando esta se tornou uma mulher. Através de Lara, Masha reviveu o próprio abuso sexual que sofrera, e que nunca conseguira processar em pleno.

O abuso sexual é uma das experiências traumáticas mais confusas que conhecemos. O aspeto intergeracional do abuso sexual é único na forma como cada geração confunde a seguinte e lhe inflige o drama do seu trauma

sexual.

O mundo da geração seguinte é muitas vezes sexualizado da mesma maneira que a vítima o foi enquanto criança. Sente-se submersa pela sexualidade não integrada dos pais e pelas suas fronteiras desconcertantes. Tal como Lara descreve, coisas inocentes e triviais, como a roupa interior que ela usava quando ia para a cama, estavam carregadas de significados sexuais. O adulto – neste caso, a avó de Lara – que tenta cifrar os seus próprios sentimentos comunica com frequência à criança a confusão sobre o que é seguro e o que não é. A confusão original entre a inocência e a perversão é libertada ao longo da geração seguinte pela sedução, a promiscuidade e a proibição, tudo misturado. A geração seguinte costuma descrever o crescimento como um sentimento vago e constante de violação, que apenas mais tarde é compreendido, na terapia, como estando relacionado com a quebra original de limites na história familiar de abuso sexual.

No artigo «Enduring Mothers, Enduring Knowledge: On Rape and History», a doutora Judith Alpert descreve como o abuso sexual se pode apresentar na mente da geração seguinte. Usando a sua própria experiência de infância, ela discute o modo traumático como pensamentos e «memórias» podem ser transmitidos de pais e avós para filhos e netos, apresentando-se na mente da criança como sendo uma criação sua. Este fenómeno deixa toda a gente, a criança e os seus cuidadores, com a confusão que está no âmago do abuso sexual. Tal como no caso de Lara, o nosso desafio é ter em mente que todas as gerações – avó, mãe e filha – são vítimas ou de abuso sexual ou da herança intergeracional do mesmo.

Masha, que estava a reviver o seu próprio trauma não processado, destruiu a família com a ideia de que o irmão de Lara abusava sexualmente dela. Lara ficou cada vez mais esmagada. Foi como se estivesse a reviver os sentimentos reprimidos da sua avó. Através da contínua ruminação familiar e da introdução prematura ao sexo, sentiu a intrusão no seu corpo e, assim, a cena do abuso sexual foi de novo representada.

– Quando a minha avó me falou da sua infância, na semana passada, estando nós as duas sentadas, chorei. Ela não – contou Lara, com as lágrimas a escorrerem-lhe pelo rosto. – Tentei ouvi-la tal como estava a ouvir-me a mim, para a ajudar a compreender que podia contar-me tudo e

que eu não a iria julgar, que queria mesmo conhecê-la.

»A dado momento, ela parou e disse que não queria falar mais disso. No entanto, continuou a fazê-lo, sem que eu dissesse alguma coisa. Começou a culpar-se, dizendo que fora ela a ir primeiro para a cama dele. Depois, começou a questionar a sua memória e a dizer que tudo aquilo soava muito pior do que o que na verdade fora, que as coisas eram diferentes nessa época.

»Antes de irmos para a cama, ela preparou-me um chá e serviu-o com uma fatia de um bolo de chocolate que fizera para mim.

»«Bem sei como gostas de chocolate», disse-me, com um abraço. Depois, agarrou-me pelos ombros, para se assegurar de que eu estava a olhar para ela. «Lara, por favor, não fiques com os meus problemas. Não quero que fiques triste por eu ter passado por coisas más. Acontecem coisas piores às pessoas. É a vida; a minha vida não é assim tão especial.»

»«Tiveste de guardar um segredo durante tantos anos, ‘vó», disse, e abracei-a com toda a força que tinha. Porém, ela limitava-se a continuar a acenar. «Não guardei um segredo. Nem sempre me recordo disto. O segredo guardou-se a si mesmo.»

»Penso que descobri a minha «autoinvestigação» – disse-me Lara, enquanto enxugava as lágrimas.

Seguiu caminho e foi estudar o impacto torturante e enganador do incesto e do abuso sexual na geração seguinte, aspetos difíceis de investigar, por aparentemente se tratar de experiências irracionais, confusas e não formuladas, mas que ela viveu ao longo da infância. Ambas reconhecemos que uma forma de enfrentar as transmissões de geração em geração é processar essas experiências e ajudar outros a fazê-lo. Os demónios tendem a desaparecer quando ligamos as luzes.

Capítulo Três

Sexo, suicídio e o enigma do luto

– Estou amaldiçoado – sussurrou Leonardo, olhando diretamente para os meus olhos. – Sabe o que quero dizer? – E depois concluiu com firmeza: – É claro que sabe o que quero dizer. É claro que sim.

Leonardo começara a ser seguido por mim dois anos antes, logo após se ter separado do seu parceiro, Milo. No primeiro mês, não conseguia parar de chorar. Dizia que, apesar de saber que ele e Milo nunca se entenderiam, a dor era intolerável.

Passaram dois anos e a sua agonia não diminuiu. Ainda se sentia paralisado, perdido. Confidenciou-me que não se sentia preparado para conhecer alguém e que temia ficar triste para sempre.

– De certa forma, estou encalhado – lamentou, e concordámos que, naquele momento, o luto dele já não dizia respeito apenas ao Milo. Tentámos compreender o que foi que tinha perdido quando aquela relação terminou.

As separações são mortes emocionais que temos de chorar. Nelas, perdemos sempre mais do que a pessoa que amamos. Perdemos uma vida, um futuro, tudo o que sonhávamos e almejávamos. E, embora saibamos quem perdemos, podemos não compreender o que perdemos.

Leonardo e eu tentámos compreender aquilo que ele continuava a lamentar.

– Quero passar adiante – disse-me. – O Milo e eu estivemos juntos apenas durante um ano, e eu tenho estado de luto já há quase dois – contou, irritado. – Gostava que a doutora pudesse programar-me o cérebro e apagar partes da minha memória, para que assim eu conseguisse esquecer o passado e seguir adiante.

Compreendo que a dor contínua faça com que se deseje apagar o passado e não voltar a olhar para trás. Ele sentia-se assombrado pelo passado. Porém, o motivo para tal não se nos afigurava ainda claro.

– Já não amo o Milo, mas, ainda assim, sinto que perdi uma parte de mim, e agora é suposto conseguir funcionar sem ela. E isso dói tanto – afirmou. – Como é que as pessoas são capazes de recuperar de uma perda sem sentirem que uma parte de si desapareceu para sempre? Será que conseguem uma recuperação completa? – perguntou, mergulhando direto no enigma do luto.

Freud andou para trás e para a frente, a enquadrar e reenquadrar o seu pensamento sobre a perda. Uma das questões que ele continuava a investigar era até que ponto as pessoas podem separar-se dos seus amados ou se manteriam sempre uma parte de si ligada ao objeto do amor.

O pensamento de Freud era influenciado pelo desejo que tinha de entender o seu próprio luto. Ele teve de lidar com momentos dolorosos, incluindo a morte da filha, Sophie, na sequência de complicações motivadas pela gripe espanhola, e a morte trágica do seu amado neto de quatro anos e meio, Heinele. De acordo com os seus biógrafos, a perda do neto foi o único momento na vida de Freud em que ele derramou lágrimas e se descreveu como estando deprimido.

Primeiro, Freud explicou que o processo de luto era sobre largar e cortar o laço com quem perdemos. Dessa perspetiva, um processo saudável acontece quando a vontade de viver é mais forte do que o desejo de se reunir com a morte (aquilo a que ele chama «o instinto da morte»). Então, separamo-nos lentamente da morte e perdemos a nossa «catexia», a energia investida na pessoa perdida.

Mais tarde, Freud desenvolveu o seu pensamento para diferenciar o luto da melancolia. Descreveu que no luto o mundo parece miserável e vazio, enquanto na melancolia é a própria pessoa que se sente dessa forma. A pessoa desinteressa-se do mundo exterior, perde a capacidade de amar, e a sua autoestima diminui. A melancolia, de acordo com Freud, é um processo inconsciente em que, em vez de desligar e retirar o investimento emocional na pessoa perdida, preserva-a e mantém-na viva dentro de si, através da identificação com o morto. Se a pessoa sou eu e eu sou ela, então não há perda. Manter a pessoa perdida enjaulada nega a perda, mas, ao mesmo tempo, mantém a pessoa melancólica eternamente cativa. Como resultado disso, perde parte do seu próprio investimento na vida e na vitalidade.

Embora as duas categorias freudianas de luto e melancolia fossem definidas em oposição, na realidade, ambas as condições acontecem de maneiras diferentes para diferentes pessoas. O processo de luto é multinível e acontecerá sempre uma certa identificação com a pessoa que perdemos, seja para a morte, seja numa separação. Tal como Leonardo, muitas pessoas sentem que ficaram sem uma parte delas quando perderam os seus entes queridos. Muitas sentem que estão a morrer com os mortos e lutam contra a identificação melancólica com quem perderam.

A questão que Freud e muitos outros depois dele continuaram a tentar explorar foi a de saber o que seria um luto saudável e até que ponto nos podemos desprender dos nossos entes queridos.

Em 1929, Freud escreveu uma carta ao psiquiatra suíço, e criador da psicanálise existencial, Ludwig Binswanger:

Sabemos que a dor aguda que sentimos depois de uma tal perda seguirá o seu caminho, mas que também ficaremos inconsoláveis e nunca encontraremos um substituto. Pouco importa o que possa preencher esse vazio; mesmo que este seja totalmente preenchido, permanecerá sempre uma outra coisa. E, na verdade, é assim que deve ser. É assim a única maneira de perpetuarmos esse amor, que não queremos abandonar.

Aqui, Freud sublinha que o ente querido está sempre presente, mesmo que preenchamos o vazio da sua ausência. Uma parte de nós segue em frente, e outra, mais oculta, permanece «uma outra coisa», ligada e leal a esse amor.

A vida prossegue o seu caminho e nós visitamos e revisitamos as nossas separações e perdas. Choramos uma e outra vez, em todas elas de um sítio diferente. Pensamos nelas, descobrimos novas camadas, processamo-las de ângulos diferentes. Aceitamo-las e damos-lhes novos significados.

O processo de separação requer que se abandone lentamente a ligação à outra pessoa. Em muitos casos, o chamado «luto melancólico» resulta de uma perda que somos incapazes de compreender inteiramente e, portanto, de largar. Leonardo e eu perguntámo-nos de que maneira é que ele tentou chorar algo que ainda é incapaz de conhecer ou identificar inteiramente. É impossível chorar uma perda que não se conhece, mas, sem esse processo de luto, a vida de uma pessoa fica aprisionada pela morte.

– Está a ver quando lhe digo que me sinto assombrado? – Leonardo abriu aborrecido a sessão seguinte. – Agora, o Milo persegue-me até nos meus sonhos.

Volta a dizer-me que sonhou outra vez com Milo. No sonho, este estava a bater à porta da casa de banho, a chamar pelo seu nome.

– Nem sei o que este sonho significa – disse Leonardo. – Ele batia à porta, com força, tentando obrigar-me a sair.

– A sair. – Repeti as suas palavras e ambos reconhecemos a associação como sendo gay.

– Sabe, na minha família, ser gay nunca foi grande problema. Sempre pensei que a minha mãe, na verdade, estava contente por eu não levar raparigas para casa, e o meu pai sempre foi, até ao seu último dia, muito recetivo a isso. Costumava dizer que o importante era eu ser feliz. – Leonardo pensou por um momento e depois acrescentou: – Penso sinceramente que isso se devia ao facto de o pai dele ter cometido suicídio quando ele ainda era criança. O meu pai apenas queria que eu fosse feliz. Tinha medo da tristeza.

Eu sabia a que é que ele se referia. O avô de Leonardo suicidou-se quando o pai, Jim, era criança. Alguns dias antes de fazer quarenta anos, fechou-se na casa de banho e enforcou-se. O seu filho de nove anos, Jim, bateu à porta e depois correu a chorar para a mãe, que acabou por descobrir o pai quando já era demasiado tarde.

– Durante anos, este foi o nosso segredo de família – disse Leonardo. – A minha avó nunca contou a verdade às pessoas. Costumava dizer que ele morrera subitamente. Se alguém insistisse no assunto, ela mentia e contava que ele sofrera um ataque cardíaco na casa de banho e se afogara. Estavam muito envergonhados, como se aquilo dissesse algo de terrível sobre nós.

– Que grande segredo para carregar – disse eu. Leonardo assentiu. – Pensa que este sonho significa o quê? – perguntou-me.

– No seu sonho, é o Milo que bate à porta – respondi.

Leonardo parecia um pouco confuso.

– Sim, ele pede-me para abrir a porta, exatamente da mesma maneira que eu imagino o meu pai a fazê-lo, em criança. É muito estranho. Acha que isso se deve a quê? Como é que o facto de me ter separado do Milo se relaciona com o suicídio do meu avô?

Ainda não sabia a resposta para isso, mas, tal como Leonardo, também eu reconhecia que no seu sonho o pai fora substituído por Milo, que batia à porta da casa de banho. Pedi-lhe que me contasse mais.

– Penso que o meu pai, lá no fundo, sabia que o meu avô era infeliz e não queria viver – referiu. – Não digo que pensasse que ele se suicidaria, mas a verdade é que, durante anos, sentiu muita culpa, como se pudesse tê-lo salvado. Ele contou-me essa história muitas vezes; mesmo nos seus últimos anos de vida, ainda falava dela. Ao contrário da minha avó, ou talvez como reação ao facto de o ter escondido, o meu pai recusava manter o segredo do suicídio. Penso que talvez tivesse cinco anos quando lhe perguntei como é que o meu avô tinha morrido, e ele disse-me a verdade. Acho que não queria que eu crescesse com segredos.

– Pode voltar a falar-me dessa história? – pedi. – Conte-me de que é que o seu pai se lembrava acerca do dia em que o seu avô morreu.

– O meu pai contou-nos esta história tantas vezes, que eu vejo-a na minha mente como se fosse um filme – disse ele. – Imagino-o a chamar pelo nome do meu avô, a bater à porta, a suplicar-lhe que a abrisse. E eu vejo-o a chorar na almofada, à noite, a culpar-se por não ter salvado a vida do pai: se tivesse sido mais forte, teria arrombado a porta; ou, se o pai gostasse o dele o suficiente, não o teria deixado.

Os olhos de Leonardo encheram-se de lágrimas.

– É uma coisa bem radical de se fazer – afirmou –, suicidar-se quando se tem três filhos em casa. Não sei. Sinto pena do meu avô, mas, no geral, fico muito zangado com ele.

O suicídio, em especial o de um dos pais, tem consequências sérias para os membros sobreviventes da família. Os sobreviventes imediatos ficam soterrados por sentimentos contraditórios de devastação, pesar, raiva e vergonha. Ficam a sentir tanta culpa, que, para conseguirem lidar com ela, projetam-na para o exterior. A culpa torna-se acusação, e a pergunta

«Quem foi o culpado?» é, com frequência, a principal via para a libertar quando se torna intolerável.

O suicídio é tradicionalmente explicado como um redirecionamento para o eu de um impulso assassino originalmente dirigido para outros. O ato de destruição deixa uma herança carregada para as gerações seguintes, que ficarão para carregar os espectros do suicídio. Irão lutar contra o negrume da alma, contra os segredos enterrados do passado e, muitas vezes, contra os seus próprios desejos suicidas. Muitas delas irão investir excessivamente no bem-estar de outros como uma maneira de compensar a culpa não processada. Como não puderam salvar a pessoa que se matou, a sua fantasia pode ser a de conseguir impedir outros de seguir o mesmo caminho.

O suicídio torna-se um mito familiar, repleto, em geral, de perguntas por responder.

Questionei-me em voz alta:

– Qual é a história por trás do suicídio do seu avô? Porque fez ele aquilo?

– Faço muitas vezes essa pergunta a mim mesmo – respondeu Leonardo. – Conto-lhe a teoria mais louca que tenho – continuou, antes de, logo de seguida, entrar num longo silêncio.

– Parece que está a guardar um segredo – disse eu.

Leonardo sorriu.

– Não lhe chamaria um segredo. É algo que eu costumava dizer a brincar ao Milo, um pensamento estranho que sempre tive, de que o avô, na verdade, era gay e o verdadeiro segredo que a minha família mantinha era a sua sexualidade, e não o suicídio.

Leonardo saiu, e eu fiquei com o sentimento de que há camadas de verdades por revelar, factos não ditos da sua história familiar, bem como uma identificação oculta com o seu avô e com o que ele acredita que terá conduzido à sua morte. Essa identificação subjacente motivou Leonardo para uma missão inconsciente, que eu encontrei no seu sonho – libertar a família da vergonha e do destino da autodestruição.

Nas sessões seguintes, ambos mergulhámos na história familiar, tentando explorar a sua identificação secreta com o avô: o sentimento de que o avô morto vivia nele e de que Leonardo necessitava de concretizar algo para ele e para toda a família.

Há muitas perguntas por responder, mas percebo que, quanto mais falávamos da sexualidade do avô, menos espaço Milo ocupava na sua cabeça. Com o passar do tempo, e à medida que os seus sintomas de depressão se iam acalmando lentamente, Leonardo teve a certeza de que percebera qual era o segredo da sua família e decidiu que era tempo de encontrar a verdade.

– Não queria sentir que eu era maluco e que inventara todas estas teorias sobre a minha família – disse ele, numa manhã, descrevendo como, no casamento da prima, na noite anterior, decidiu questionar a sua tia.

– Toda a minha família estava lá, as minhas duas tias, irmãs mais novas do meu pai, e os seus filhos. Gosto mesmo muito da minha família e fico feliz quando estou com ela. Além disso, adoro casamentos. – Sorriu. – O pathos do «para sempre, até que a morte nos separe» não é romântico? – Leonardo era brincalhão e eu reconhecia a sua fantasia sobre o romance e a morte.

– As minhas primas eram muito próximas da minha avó, e vi que aquela era a minha hipótese de aprender algo sobre os anos que antecederam a morte do meu avô e perceber o que apenas existia na minha cabeça e o que era real. Deixe-me que lhe diga: as boas notícias é que eu não sou maluco. As más é que a coisa era ainda pior do que aquilo que imaginava.

»Depois da cerimónia, uma das minhas tias veio ter comigo, lavada em lágrimas, e disse que estava muito triste por o meu pai não ter vivido o suficiente para celebrar aquele dia connosco. Confidenciou-me que pensou nele toda a noite. Isso deu-me uma oportunidade. Perguntei-lhe se também não estava triste por o seu próprio pai não ter vivido para ver os filhos e os netos dela.

»«Que descanse em paz», respondeu ela. «Eu era bebé. Nunca soube o que era crescer com pai. O teu, o meu irmão mais velho, é que foi como um pai para mim.»

»E então perguntei-lhe diretamente: «Sabes porque é que ele se matou?»

A minha tia nem hesitou: «Leo, aqueles eram outros tempos. Houve um grande drama. Ele não podia levar a vida como queria, como tu».

»Estou muito feliz pelo facto de eu e a doutora termos falado sobre isto durante tanto tempo – confidenciou-me Leonardo. – Porque eu percebi logo. Eu sabia do que é que ela estava a falar. Primeiro, fiquei irritado, porque pensei que ela queria dizer que agora os gays eram livres para ser quem são, o que é óbvio que não é inteiramente verdade. Tentei dizer-lhe isso, mas cortou-me a palavra.

»«Ele tinha este segredo e depois a minha mãe descobriu-o. Estava grávida de mim quando soube que ele costumava ter sexo com homens. Ela nunca me contou como é que o descobriu. Apenas sei que isso foi um escândalo. Uns meses depois, nasci eu, e então o meu pai matou-se.»

Leonardo calou-se.

– Consegue acreditar nisto? – perguntou ele. – O meu primeiro sentimento foi de alívio: «Graças a Deus, não estou louco». Mas depois pensei: «Oh, meu Deus, o meu pobre avô, como foi horrível para ele». Isso fez com que me sentisse zangado com a minha tia pelo facto de afirmar que ele costumava ter sexo com homens. Que coisa desdenhosa de se dizer, como se ele não fosse uma pessoa inteira, com sentimentos.

Leonardo voltou a calar-se. Não olhou para mim, e ficámos sentados em silêncio durante um longo minuto antes de ele continuar.

– Agora compreendo porque era tão importante para o meu pai assegurar-se de que eu sabia que ele me aceitava como gay. Sempre senti que tinha algo que ver com o suicídio do meu avô, mas não sabia como. E digo-lhe ainda outra coisa: penso que o meu avô estava apaixonado por um homem e que foi por isso que se matou. Julgo que se encontrava numa relação e que foi forçado a terminá-la. A família desvalorizou a coisa, reduzindo-a a sexo, tornando-a suja para que fosse idealizada como má. Mas aquilo era sobre a sua identidade. Era sobre amor e perda. Compreende?

Leonardo ergueu a cabeça e olhou para mim. Reparei que tinha lágrimas nos olhos.

– Foi sobre isto que sonhei – referiu. – O desejo do meu pai de salvar o pai

dele de uma rutura que sabia a morte.

– De uma morte da qual o seu avô não podia fazer o luto – disse eu.

A filósofa Judith Butler descreve a ideia de enlutabilidade [grievability], a noção de que algumas coisas, vidas ou relações não são consideradas valiosas e, portanto, caso se percam, isso não pode ser registado como tal. Apenas as vidas que reconhecemos, culturalmente, como valiosas é que são dignas do luto. Algumas vidas, alguns amores, algumas raças, orientações sexuais e identidades são vistas como menos valiosas ou não são, de todo, reconhecidas. Butler escreveu: «A enlutabilidade é uma pressuposição para a vida que importa».

Não há maneira de fazer o luto por algo que não se considera ter estado vivo. Quando o amor não é reconhecido como tal, então não é lutável, e as pessoas ficam confusas e inconsoláveis.

Tal como no caso de Leonardo, a perda que não podia ser inteiramente chorada vivia, numa forma bruta, no inconsciente da geração seguinte. A esta foi deixada a tarefa de processar velhas perdas que não lhe pertencem inteiramente e de chorar o que originalmente não era lutável.

Leonardo e eu começámos a montar juntos uma imagem do contexto da perda de Milo: a luta do avô com a sua homossexualidade e a sua identidade; a sua incapacidade de chorar a perda daquele amor ilícito; o seu suicídio, deixando para trás um menino destroçado, Jim, que acreditava que se o pai o amasse o suficiente não o teria deixado.

Muitas camadas de perda não processada. Um segredo sabido que oculta um outro segredo, secreto.

Durante anos, o pai de Leonardo manteve a prenda que tinha feito para o aniversário do progenitor, alguns dias antes de este morrer. Tinha criado um pequeno vaso de cerâmica na esperança fútil de tornar feliz o pai durante um dia e de o manter vivo. Jim agarrou-se a este vaso em criança e para o resto da sua vida. Quando morreu, Leonardo herdou-o e manteve-o numa prateleira, no guarda-fatos.

Porém, não herdou apenas o vaso, mas também o trauma e as perdas das gerações anteriores, perdas não processadas que foram mantidas no seu

armário e viviam de formas simbólicas com os seus próprios pertences, até se tornar demasiado difícil diferenciar o que era dele daquilo que não era.

Leonardo pegou na sua mala.

– No fim de contas, talvez não esteja assombrado – disse, encaminhando-se para a porta. – Talvez isto seja apenas uma história triste com um final feliz.

Ele chegou à sessão seguinte com um ar satisfeito.

– Tive uma boa semana e conheci uma pessoa – contou. – Sinto-me animado.

De seguida, abriu a mala.

– Além disso, trouxe uma coisa para lhe mostrar. – Puxou de uma pequena caixa embrulhada em camadas de jornais. – Tive de o trazer, só para lhe mostrar como é magnífico.

Ali estava um pequeno vaso de cerâmica azul: o vaso do seu pai.

– Durante anos – disse Leonardo –, imaginei o meu pai enquanto rapaz a levar nas mãos esta prenda que fizera na escola para o aniversário do meu avô, na sua cor preferida, o azul. Essa prenda que tantas vezes vi em criança e que mantive no armário depois da morte do meu pai.

Leonardo calou-se, e respirou profundamente em alívio.

– Só depois da nossa última sessão – prosseguiu – é que percebi como lhe dava uso.

Entregou-me o vaso e eu espreitei para dentro dele, descobrindo três botões de punho desirmanados.

Confusa, olhei para Leonardo.

Ele explicou-me que guardou cada um deles quando perdeu o respetivo par.

Entreolhámo-nos. Leonardo encolheu os ombros e sorriu.

– Têm esperado todos estes anos pelo regresso dos seus amados.

Capítulo Quatro

A radioatividade do trauma

Em Israel, o Dia da Memória do Holocausto, Yom HaShoah, é feriado nacional.

Todos os anos, em meados de abril, toda a gente respeita dois minutos de silêncio. Pelas dez da manhã, as crianças juntam-se em círculo nos recreios, aguardando o som das sirenes de alerta de bombardeamento, que assinalam que devem ficar em silêncio. Toda a gente para aquilo que estiver a fazer. Os transeuntes param de caminhar, os comensais nos restaurantes param de comer e erguem-se, e, na mais concorrida das autoestradas, todos os carros se encostam e as pessoas saem e mantêm-se em silêncio. Aquele é o momento de lembrar os seis milhões que foram assassinados no Holocausto.

Enquanto crianças, aprendemos que coisas terríveis acontecem às pessoas. Isto não é uma afirmação explícita, mas um facto que – como o picante que juntamos à comida – se tornou um ingrediente normal nas nossas vidas. Em quase todos os apartamentos construídos ali, havia alguém de «lá», da Europa da II Guerra Mundial, um sobrevivente do Holocausto. Nós costumávamos saber quem eram essas pessoas, mesmo que não conhecêssemos as suas histórias, mesmo que não víssemos os números tatuados nos seus braços, mesmo que muitas vezes tivéssemos medo delas, destruídas pelas suas histórias de vida.

No recreio, quando as sirenes começavam a tocar, tentávamos não olhar para os olhos de cada um, imitando os professores, que mantinham as cabeças baixas. Tentávamos, o mais que podíamos, manter-nos sérios, sentir-nos tristes, pensar nos campos de concentração, nas câmaras de gás, imaginar as nossas famílias ali. Isso era importante, aprendíamos a nunca o esquecer. Porém, por mais que o fizéssemos, era inevitável que, quando as sirenes se faziam ouvir, algum miúdo começasse aos risinhos, e nós cobríamos os rostos, tentando não desatar às gargalhadas.

O riso nervoso durante as sirenes do Dia do Holocausto é uma memória de infância familiar para as pessoas que cresceram em Israel, onde as histórias de horror moldam parte da identidade nacional e uma forma especial de

humor negro caracteriza as gerações mais novas.

Anos depois, em Nova Iorque, longe da minha terra, surpreendo-me por tantos dos meus pacientes descenderem, de segunda ou terceira geração, de sobreviventes do Holocausto. Estas pessoas altamente funcionais, bem-sucedidas e produtivas têm todas algo em comum: os espectros da perseguição, que se mostram de formas imprevisíveis e em momentos inesperados. Sob a superfície, carregam o trauma e a culpa dos sobreviventes.

Aprendi que, desde que eram crianças, as imagens e os sonhos acordados relacionados com o Holocausto eram visitantes habituais das suas mentes, em especial para aqueles cujos pais nunca falavam sobre o que aconteceu às suas famílias durante a guerra. As memórias do Holocausto vivem dentro deles, mesmo sendo desconhecidas para eles, e esses pensamentos e imagens invasivas são, com frequência, trivializados. Por vezes, descubro-os só ao fim de vários anos de terapia.

Quando contam as suas histórias, percebemos como elas moldaram as suas vidas. Identificamos o modo como o passado continua a apresentar-se no presente e como vivem e revivem as suas histórias familiares nunca contadas.

O avô de Rachel era um sobrevivente do Holocausto. Ela mencionou esse facto de raspão na nossa primeira conversa, quando a questioneei acerca da sua história familiar, mas não considerava que isso tivesse relevância para a sua vida atual. Não foi esse, decerto, o motivo pelo qual recorreu à terapia.

– Muitas coisas aconteceram à minha família desde então. Muitas coisas boas. Nada mais há a dizer. – Rachel sorriu e desculpou-se. – Todas as famílias carregam algum trauma. Esta é a nossa história, e aconteceu há muito tempo. Quantos anos passaram desde a II Guerra Mundial? – Olhou para mim e respondeu de imediato: – Mais de setenta, creio. É muito tempo. Os meus avós já morreram.

O avô de Rachel nasceu em Budapeste e sobreviveu a Auschwitz. Quando a II Guerra Mundial terminou, foi para a América, onde conheceu a avó dela, que vinha de uma família judaica que escapara da Europa quando a guerra começou. Apaixonaram-se e, um ano depois, nasceu a sua única filha, a mãe

de Rachel. O avô nunca falava do que tinha acontecido durante a guerra, e a mãe mencionava uma infância normal na América suburbana.

À superfície, o trauma daquela família terminou quando o avô deixou a Europa, deixando atrás de si o passado. Rachel recorreu à terapia para falar de outras questões, para discutir a sua ambivalência em relação a ter filhos, um tema que era fonte de tensão com o marido, Marc.

Tenho sempre curiosidade em compreender as opções de vida dos meus pacientes – porque escolheram ter ou não ter sexo, um relacionamento, uma família, uma carreira. À medida que a narrativa se estende, os vazios entre o que as pessoas querem ter e o que podem tolerar torna-se evidente. Por que motivo tantas pessoas querem amor, mas não o encontram? Porque querem uma carreira, mas não têm êxito? Porque querem seguir adiante, mas veem-se encurraladas, uma e outra vez, no mesmo círculo?

Não é pouco habitual que as pessoas não sejam capazes de lidar com o facto de terem aquilo que pensam querer ou de o tolerar. Por trás da urgência em ter ou não ter, encontra-se em geral uma outra camada, que conduz as nossas vidas. Há uma parte invisível, inconsciente, de nós que pode ir contra os nossos objetivos e mesmo atacá-los e miná-los. De facto, tudo aquilo que não sabemos conscientemente sobre nós tem o poder de controlar e governar as nossas vidas, tal como as correntes por baixo da superfície dos oceanos são a sua mais poderosa força.

Entramos especialmente em conflito quando se trata de mudar. Por trás do desejo de ganhar dinheiro, construir uma carreira ou ter filhos, podemos localizar a resistência à mudança, uma ambivalência oculta em relação a crescer e uma luta contra a separação e a perda. Podemos querer uma relação romântica, mas ao mesmo tempo resistir-lhe e rejeitá-la, muitas vezes porque precisamos de nos proteger de ser vulneráveis, abandonados, de perder o controlo, de ser consumidos. Algumas pessoas são inconscientemente leais às suas famílias de origem (em particular, se entenderem que estas são superiores às demais), o que torna difícil para elas pertencer a mais alguém. Outras sentem-se emocionalmente responsáveis por um dos seus pais e, portanto, ansiosas por se separar dele e por deixá-lo. Mantêm a sua estrutura de infância e inquietam-se por mudarem de posição, sendo leais aos mitos e legados familiares.

Uma mudança é um vago adeus ao nosso passado: à nossa infância, aos nossos papéis familiares, ao eu que conhecemos. Desenvolver, criar, é separar e viver o futuro em oposição a acarinhar o passado. Um passado não processado não nos irá permitir avançar. Prender-nos-á como se fôssemos os guardiões da nossa história.

A busca pela sua verdade levou Rachel a questionar os seus dilemas. Ela quis conhecer quem realmente era e que forças ocultas conduziam a sua vida. Perguntamo-nos qual é a parte dos seus sentimentos sobre ter um filho que é autêntica e qual é que é defensiva. Quando chegamos ao tema de ter filhos, nós, os terapeutas, precisamos de ser muito cuidadosos para não confundir normas sociais com objetivos psicológicos. O nosso objetivo é libertar as pessoas para que possam tomar uma decisão. A liberdade de escolha é uma conquista terapêutica.

– Porque quereria eu trazer uma criança para este mundo? – Rachel respondeu a uma questão que eu não coloquei e, dessa forma, avançou para um dilema profundo que eu só viria a compreender inteiramente mais tarde.

Neste momento, a discussão sobre ter ou não um filho parecia existir apenas entre Rachel e o seu marido. Marc achava que deviam ser pais, mas ela sentia-se insegura, confusa, ambivalente. Porém, depressa se revelou o conflito interno de Rachel, e tornou-se claro que tanto as vozes positivas como as negativas lhe pertenciam e que ela discutia consigo mesma. Ter ou não ter?

Rachel falou-me dos seus medos.

– Trazer bebés para um mundo horrível como este – desabafou. A sua voz tornou-se mais forte. – A sério, que posso eu prometer a uma criança? Um mundo de guerras? Um planeta que será destruído? Racismo, ódio e violência? O que irão os meus filhos prometer aos seus filhos? É egoísta pensar que este universo precisa de mais crianças quando tantas vivem na miséria.

Falou-me do seu plano de sair de Nova Iorque e de se mudar para um país diferente. Pensava que talvez pudesse ser feliz com o marido num outro sítio qualquer.

– Para onde gostaria de ir? – perguntei.

– Para Israel – respondeu de imediato. Devo ter parecido surpreendida, porque ela acrescentou: – Sei que a doutora vem de lá. Mas não é por causa de si que quero ir para Israel. Não sei porquê, mas sempre quis morar ali, desde menina.

Rachel disse-me que a pátria que eu deixei para trás é a terra prometida da sua fantasia.

– Se eu tivesse um filho, gostaria de viver ali. Sabia que todas as crianças israelitas aprendem sobre o Holocausto? – perguntou.

Deu-se um momento de silêncio. Lembrei-me do recreio e de como todos ficávamos ali a aguardar a sirene. Lembrei-me da sobrevivente do Holocausto que visitou a nossa turma quando estava no segundo ano. Ela falou-nos da sua infância, de que quando tinha a nossa idade caminhava descalça pela neve durante horas, uma história que citávamos sempre que alguém se queixava do rio.

– Tu nunca terias sobrevivido ao Holocausto – costumávamos brincar entre nós.

Lembro-me de que no quinto ano, durante o intervalo, os miúdos fizeram uma lista de todos os sítios onde as pessoas se escondiam dos nazis. Debates sobre onde nos poderíamos esconder e eu pensei nas mães que procuravam acalmar os bebés, para que não revelassem os seus esconderijos. Nessa noite, não consegui dormir. Imaginei o meu irmão bebé a chorar quando os nazis fossem ao nosso apartamento. No dia seguinte, decidi praticar com ele. Peguei na chupeta e nalguns brinquedos e levei-o comigo para dentro do guarda-fatos do quarto. Ficámos ali o que me pareceu ser muito tempo. Quando ouvia um barulho, pedia-lhe que se calasse, assegurando-me de que ele não revelava a nossa localização. Quando ouvi a minha mãe a voltar, saímos e tornei a pô-lo no berço. Foi um segredo que só muitos anos depois é que partilhei com o meu irmão, quando ele já era adulto.

Os nazis estavam sempre nos nossos pesadelos e, quando éramos crianças, tínhamos medo de que os maus nos encontrassem e matassem.

– Sim, todas as crianças em Israel conhecem o Holocausto – disse a Rachel.
– Gostaria de o ter conhecido em criança?

– Sim. Gostaria mesmo. Quando era pequena, ouvia falar disso, mas não conhecia as histórias das vidas das pessoas, as suas histórias de sobrevivência. Não tinha tido acesso a fotos, como aquelas que mais tarde vi de crianças em uniformes às riscas. Sabia apenas que algo de mau acontecera à minha família na Europa.

Os familiares de Rachel tentaram proteger as crianças do seu próprio trauma, pelo que nunca falaram sobre isso. Rachel foi deixada com o conhecimento de que algo terrível acontecera, mas não sabia exatamente o quê. Tinha um mau pressentimento que não conseguia formular por palavras. Ela gostaria que houvesse uma história de família que pudesse contar, ou uma fotografia concreta que a pudesse ajudar a saber o que era real e o que era apenas fruto da sua imaginação.

Vem ao de cima uma pergunta importante: é melhor que a geração seguinte de sobreviventes do trauma – os herdeiros – tenham conhecimento dele ou não? Será que isso importa, assumindo que os traumas dos nossos antepassados encontram sempre caminho até à nossa mente?

Este dilema aflige muitos pais, que se preocupam com o impacto do seu sofrimento nas crianças e tentam minimizar os danos. Eles querem proteger os seus filhos de carregarem a dor, e estes tentam proteger os pais de terem de revelar e reviver os seus traumas. O conluio inconsciente entre pais e filhos procura evitar a dor e contribui para reprimir essas experiências, que se tornam segredos de que não se fala.

As descrições de acontecimentos traumáticos são esmagadoras e podem criar um «trauma secundário», uma angústia emocional que acontece quando estamos expostos ao trauma de outra pessoa. Relatórios perturbadores ou imagens que infligem crueldade: reconstituem um acontecimento traumático e afetam quem não o viveu diretamente.

Em Israel, após a II Guerra Mundial, os sobreviventes não falavam sobre o Holocausto. Ser sobrevivente era fonte de culpa e só muitos anos depois é que falar sobre o assunto se tornou normal e algo inerente à cultura. Contudo, a exposição das crianças israelitas aos horrores do Holocausto

desde tenra idade não se limita a educá-las, também as traumatiza. Sem que o saibam em pleno, elas vivem e revivem essa tragédia.

Lembrar e reconstituir o sofrimento é parte da tradição judaica, é algo que está envolvido em muitos rituais, como o seder da Páscoa, quando a «memória» da escravatura e da libertação é revivida através dos nossos sentidos e das nossas ações. A reconstituição do trauma liga passado e futuro, a nossa história e o nosso destino. Transforma vítimas passivas em agentes ativos, vítimas em vencedores.

A identidade do estado de Israel, fundado apenas três anos depois do Holocausto, baseia-se no permanente trauma judaico da perseguição e no sonho de criar um lar seguro para os judeus. É essa dinâmica, de transformar o passivo no ativo – que discuto mais aprofundadamente no «Capítulo Sete» –, que procura libertar as vítimas da derrota e do abandono enquanto nega a sua própria agressão.

O dilema de memorializar o trauma, por um lado, mantém a necessidade de honrar as vítimas, de acarinhar uma identidade e um legado, e de tentar impedir que os crimes voltem a acontecer. Por outro lado, une passado, presente e futuro num só. A geração seguinte é chamada a identificar a anterior, e ver-se-á envolvida com o trauma e as perdas de quem veio depois.

Quando se trata de falar sobre o trauma, caminhamos sempre pela delicada linha entre o demasiado e o insuficiente, entre o que é demasiado explícito e o que é secreto, o que é traumatizante e o que é reprimido, e, assim, permanece numa forma crua, sem palavras. Somos, em geral, apanhados nesse binarismo entre dois extremos, porque, quando se trata de trauma, a regulação é sempre um desafio.

Rachel confidenciou-me que desejava ter sabido mais. A história da sua família fora silenciada e o seu trauma familiar, não processado, tornou-se um segredo reprimido sem palavras ou um pensamento simbólico associado. Esses segredos vivem dentro das nossas mentes como estranhos, com os quais nos podemos identificar, que podemos tocar ou mudar, que são passados para a geração seguinte como fantasmas, sentidos, mas não reconhecidos.

– Quando era menina, costumava ter medo de tudo – disse Rachel. E calou-se durante um bom bocado, antes de prosseguir. – Sabe, quando tinha seis anos, comecei a dormir com uma faca debaixo da almofada – contou ela, suavemente. – Os meus pais não sabiam disso. Era o meu segredo. Lembro-me da primeira vez que o fiz. Era meia-noite e toda a gente estava a dormir. Fui à cozinha. Abri a gaveta, descobri uma faca laranja e levei-a para o meu quarto.

– De que tinha medo? – perguntei.

– Nessa noite, acordei com um pesadelo. Nele, eu estava a segurar um bebé e alguém nos estava a perseguir. Era suposto eu proteger o bebé, e estava a correr com ele nos braços. – Ela olhou para mim e acrescentou: – Lembro-me bem disto, porque depois dessa vez tive o mesmo pesadelo quase todas as noites, durante muitos anos.

– Escondeu-se com o bebé? – perguntei, lembrando-me de mim com o meu irmão.

– Não, não conseguia encontrar um sítio para me esconder, só corria e corria. Não encontrei um abrigo nem um sítio onde me pudesse sentir segura.

Imaginei Rachel a correr pela vida, com um bebé nos braços. Ela era apenas uma criança quando começou a ter este sonho recorrente. Ao falarmos, muitas perguntas surgiram. De quem seria este bebé? De Rachel, que se sentia insegura no mundo? De quem ou de que é que ela estaria a fugir?

Não havia esconderijos e os bebés não estavam seguros nesse mundo.

Pedi-lhe que partilhasse quaisquer associações que lhe viessem à mente quando me contou esse sonho.

– Os nazis. – Assentiu. – É a única coisa que me vem ao pensamento. Talvez estivesse em Budapeste, a fugir dos nazis. Dormia com a faca laranja todas as noites. Pela manhã, escondia-a na minha secretária; depois, colocava-a debaixo da almofada outra vez, antes de dormir. Nunca tinha contado isto a ninguém até agora.

– Não se sentia segura e agora tem medo de trazer um bebé para este

mundo inseguro. Não quer que ele sinta o mesmo – comentei.

– Quero que o meu filho seja capaz de me dizer qualquer coisa. E, se ele tiver medo, quero segurá-lo com força e ajudá-lo a sentir-se seguro.

Rachel começou a imaginar o seu próprio filho. Quanto mais falava sobre os seus medos de infância, mais percebia porque não suportava a ideia de ter um filho, assumindo que este teria a mesma vida que ela. Não ter um bebé era uma maneira de o proteger.

Rachel soluçava.

– Tive de esconder o pânico. Não podia falar a ninguém daquilo. Não queria que pensassem que se passava algo de errado comigo. O meu maior medo era o maior segredo da minha infância – afirmou.

Durante anos, Rachel sentia-se como se transportasse um segredo proibido, mas talvez, imaginei em voz alta, ele fosse uma maneira de manter os dos outros.

– Qual era o segredo do seu avô – questionei.

Rachel não respondeu. Olhou-me com gravidade.

– Quem sabe... – sussurrou.

Alguns meses depois, Rachel ficou grávida. Deu à luz uma menina, que ela e o marido batizaram de Ruth.

Fiquei entusiasmada quando ela foi ao meu consultório com aquela pequena bebé de rosto adorável. Ruth olhou-me e sorriu.

– É claro que estás a sorrir. – Rachel segurava na sua bebé e falava num tom suave. – Lembras-te da voz da doutora quando estavas na minha barriga. – Apontou para mim. – Sim, tu sabes que ela ajudou a mamã a ter-te. Fez-me perceber que posso criar uma bolha de segurança para ti nos meus braços.

Rachel colocou Ruth ao peito e ela adormeceu. Disse-me que foi a mãe a escolher o nome da bebé. Contou a Rachel e a Marc que este tinha sido o

nome que quisera dar à filha quando nasceu, um nome que estava escrito na candeia que os pais costumavam acender no Dia do Holocausto. Porém, estes opuseram-se fortemente à ideia.

– Ruth era uma familiar assassinada em Auschwitz – explicou-me Rachel. – Portanto, quando a minha mãe me quis pôr esse nome, os meus avós argumentaram que isso era má ideia. «Não é preciso carregar um bebé com o nome de alguém que morreu», disse a minha avó aos meus pais, de lágrimas nos olhos. E olhava para o meu avô, que se mantinha em silêncio. A minha mãe contou-me que os seus pais costumavam dizer que os bebés judeus eram a prova mais importante de que os nazis não tinham ganho, de que não nos tinham destruído. «Aqui está a geração seguinte», afirmou a minha avó. «Ela terá um nome otimista.»

A mãe de Rachel tentou convencer os pais, mas, quanto mais argumentava, mais aborrecidos eles ficavam. E, a dado momento, o pai ficou muito zangado.

– Um novo bebé deve estar ligado ao futuro, não aos velhos mundos. A nossa neta tem de estar associada à felicidade, não ao horror. Qual é o teu problema? – gritou ele para a mãe de Rachel, antes de abandonar a sala.

– A minha mãe nunca o tinha visto, nem viria a ver, num estado tão sensível – contou-me Rachel. – Ele era um tipo estável, racional. Quase nunca o vira chorar. Ela disse-me que, quando era criança e estava triste, o pai pegava nela e apertava-a até quase não conseguir respirar. Depois, olhava para ela e perguntava: «Sentes-te melhor?» Quando ela assentia, ele punha-a no chão e, sem olharem um para o outro, iam para os respetivos quartos. Nunca falavam de emoções, e a minha mãe não conhecia nada acerca do passado dele. Sabia apenas que ele viera de «lá» e que toda a família fora assassinada em Auschwitz. Desconhecia como é que ele tinha conseguido ser o único a sobreviver, e nenhum de nós se atrevia a responder.

O passado, Rachel e eu percebíamos-lo agora, tinha de ser esquecido. Depois dessa zanga, os seus pais desistiram. Chamaram Rachel à bebé. Na Bíblia, Rachel é o amor de vida de Jacob, e os seus pais sabiam que ela seria o amor da sua.

Os avós de Rachel morreram quando ela era jovem. Anos depois, quando a

mãe sugeriu o nome Ruth para a recém-nascida, Rachel e Marc amaram-no de imediato.

– Quero que a nossa bebé esteja ligada à história da nossa família. Quero que saiba quem é – disse-me Rachel. – Eu procurei e descobri que Ruth era um nome popular na Hungria dos anos 1930. Decerto que os meus avós não queriam ser recordados disso, mas, sendo a geração seguinte, quero não só enfrentar o passado, como também acarinhá-lo. – O seu rosto iluminou-se quando olhou para Ruth, que dormia profundamente.

Nesse momento, Rachel e Marc começavam a explorar a possibilidade de se mudarem para Israel com Ruth.

– Vou cumprir o meu sonho de infância – disse-me Rachel, com um sorriso. – Sinto-me tão feliz pelo facto de o Marc poder encontrar um emprego lá. Cheguei a dizer-lhe que ele tem lá família? Eu cresci ao lado de poucos familiares. A minha avó era filha única; ela tinha uma tia, mas não mantinham contacto. E não havia ninguém do lado do meu pai. Porém, em Israel, nós tínhamos um amigo de família, um homem que sobreviveu ao Holocausto com o meu avô, de quem era como um irmão. Após a guerra, o meu avô emigrou para a América, e o seu amigo foi para Israel. Costumávamos visitá-lo no verão e lembro-me da sua filha e da neta, que era mais ou menos da minha idade. Estou certa de que ele já morreu, mas pergunto-me se a sua família ainda estará em Jerusalém.

Rachel ligou o telemóvel e começou a navegar pelas suas fotografias. Encontrou uma num álbum de infância e entregou-me o telefone. Era a imagem dela com oito anos, junto a outra rapariga; estavam a dar as mãos e a sorrir para a câmara.

– É no mercado velho de Jerusalém – explicou-me. – Nem me recordo do nome da rapariga. Estamos a planear visitar o país nesta primavera, para preparar os pormenores da mudança. Talvez deva procurar essa família. Seria mesmo especial se conseguisse encontrar a neta dele, não acha?

Alguns meses antes da viagem planeada, Rachel acordou coberta de suor. A partir dessa noite, começou a ter terrores noturnos. Logo depois de adormecer, saltava da cama a berrar de medo. Estava confusa, preocupada com o que lhe iria acontecer.

Os terrores noturnos são causados pela sobre-excitação do sistema nervoso central, e a investigação demonstra que a maioria das pessoas com perturbação de stress pós-traumático (PSPT) sofre disso. Ao contrário dos pesadelos, que são sonhos maus com tramas, os terrores noturnos envolvem, em geral, um sentimento forte de pavor, sem que exista uma narrativa ou uma história clara associada a esse sentimento. A pessoa acorda aos berros e não consegue relatar aquilo com que sonhou. Como, em geral, pela manhã, as pessoas já não costumam lembrar-se desses acontecimentos, não surpreende que, historicamente, os terrores noturnos tenham sido atribuídos à possessão demoníaca e a outras atividades espectrais.

Rachel estava perturbada. Tal como na infância, à noite sentia-se em perigo, prestes a morrer. Algo de pavoroso estava a acontecer e ela não o conseguia explicar. Os seus sintomas estavam claramente ligados a material emocional ao qual ela não tinha acesso. Assumimos que isto estava relacionado com a sua viagem.

Quando começámos a explorar a natureza dos seus terrores noturnos, eles começaram a mudar, e apareceu em seu lugar um pesadelo conhecido.

– Estou a correr pela vida, com um bebé nos braços. É exatamente o mesmo sonho que tinha aos seis anos, aquele que me levou a pôr a faca debaixo da almofada. – Rachel parecia confusa e frustrada. – Deixei de ter esse sonho há uns quinze anos. Na última noite, voltei a tê-lo, mas agora tenho um bebé verdadeiro em casa, e o do meu sonho parece-se com Ruth. É tão perturbador. – Rachel chorava de frustração.

O trauma de que ninguém na sua família falava invadiu-lhe a mente.

A professora Yolanda Gampel, da Universidade de Telavive, identifica aquilo a que chama «radioatividade do trauma», uma metáfora tomada de empréstimo ao domínio da física nuclear. Descreve os efeitos monstruosos e destrutivos causados pela horrível violência. Não podemos ser protegidos do impacto dos acontecimentos que tiveram lugar há muito tempo em locais longínquos, mesmo quando não os vivemos ou não conhecemos os seus pormenores. Tal como as poeiras radioativas, a radiação emocional e física do desastre espalha-se nas vidas das gerações seguintes. Mostra-se na forma de sintomas emocionais e físicos, uma reminiscência do trauma, um ataque à vida da pessoa.

Os traços do passado estão por todo o lado. Os segredos reprimidos tornam-se segredos sem nome. Vivem na nossa psique, como radiação, sem forma, cor ou cheiro. A mente não consegue impedir a invasão psicológica dos aspetos destrutivos do passado, e, no caso de Rachel, o trauma familiar ressurgiu sempre.

– Nada sei do que aconteceu então – disse Rachel. Olhámos uma para a outra, antes de ela acrescentar: – O meu avô referiu uma vez que chegaram a Auschwitz numa bela manhã de primavera. O sítio parecia verdejante e pacífico, mas havia algo que o incomodava: um cheiro estranho e avassalador, uma espécie de suor que nunca sentira. Olhando para trás, era o cheiro da morte.

Ficámos ambas em silêncio.

– O meu avô era um homem jovem quando a guerra começou. Perdeu todos os familiares. Foi o único sobrevivente.

– Quem perdeu ele? – perguntei.

– Não faço a mínima ideia. – Rachel soava frustrada. – Ele falava sobre o clima em Auschwitz. Sobre o seu melhor amigo, que lhe sobreviveu. Mas nunca nos falou sobre a família que perdeu.

– Quero saber quem era a Ruth – acrescentou, com um novo brilho no olhar. – Entendo que os meus pesadelos estão a ser desencadeados por esta viagem, mas penso que não a devo cancelar. Devo procurar pela família do amigo do meu pai e descobrir tudo. Devo isso a mim mesma e a todos nós.

Rachel planeou a viagem para meados de abril, sem perceber que estaria em Israel no Dia da Memória do Holocausto. Ela iria procurar os traços da sua história de família e tentar montar uma narrativa para as imagens perturbadoras que carregava consigo desde criança.

Os nomes são uma parte significativa da identidade de alguém. Nas primeiras sessões, em geral, pergunto às pessoas sobre o significado dos seus nomes, inquirindo quem os escolheu e porquê, e se têm associado algum significado específico ou alguma história. Eles estão ligados a emoções, às esperanças que os pais têm para os filhos, a quem eles pensam que os filhos se tornarão ou a quem querem que eles se tornem. Um nome reflete os

sentimentos dos pais sobre ter essa criança. Contém lembranças do passado, bem como uma visão do futuro.

Os bebês muitas vezes tomam o nome de familiares ou de outras pessoas que morreram. A uma criança pode ser dado o nome de alguém que os pais amavam, que admiravam, ou a quem atribuíam certas características. O nome da criança pode refletir certas expectativas, responsabilidades ou papéis. Por exemplo, um dos meus pacientes tomou o nome do pai da sua mãe, que morreu pouco antes de ele ter nascido. Na terapia, ligámos este nome ao papel que lhe fora atribuído à nascença, como cuidador da sua mãe. Esta descrevia-o como um bebé maduro e responsável, sábio desde tenra idade, a quem ela recorria para conselhos. A um outro paciente foi dado o nome da mãe, que significa «meu». Revelou-se que o seu pai era ambivalente quanto a ter uma criança; ela sentia que o bebé era apenas dela.

Tal como descrevo na «Segunda Parte», há um significado profundo na atribuição de um nome inspirado por uma pessoa que morreu em circunstâncias trágicas, como, por exemplo, uma criança ou alguém que se suicidou ou foi assassinado. Fazê-lo é muitas vezes uma expressão do desejo não apenas de reviver o que foi perdido, mas também de reparar o passado e curar o trauma.

Em meados de abril, Rachel, Marc e a sua bebé foram a Israel – à procura do seu futuro, em busca do seu passado, para descobrir quem era Ruth. O que descobriram foi inacreditável, mas igualmente bem credível. De súbito, tudo fazia sentido.

Em Jerusalém, Rachel, Marc e Ruth encontraram-se com a família do amigo do avô em Auschwitz. O amigo morrera alguns anos antes, mas a filha e a neta estavam felizes por se encontrarem. Convidaram-nos para a casa da filha, em Jerusalém.

– Encontrámo-nos no domingo de manhã – contou-me Rachel. – Nunca senti uma brisa como nesse dia em Jerusalém. Entrámos na casa das nossas anfitriãs, com Ruth a dormir no porta-bebês, e convidaram-nos a sentar no pátio. Quando o fizemos, Ruth acordou, e eu apresentei-a à família. «Esta é a Ruth», disse, e a filha olhou para mim, surpreendida. Não proferiu uma palavra e foi para a cozinha buscar chá e bolachas. Quando voltou,

afirmou: «O facto de lhe ter posto o nome Ruth tem muito significado. O meu pai costumava falar sobre ela. Contou que o seu avô nunca conseguiu recuperar da morte dela. Essa parte dele morreu com ela».

»Não sabia o que dizer. Estava demasiado envergonhada por não fazer ideia de quem fora Ruth. Sabia apenas, pelo que contou a minha mãe, que se tratava de uma familiar que morrera em Auschwitz e que o seu nome estava na candeia memorial que os meus avós costumavam acender todos os feriados. Não conseguia respirar e, em vez disso, mantive-me em silêncio. Marc olhou para mim e soube aquilo de que precisava. Virou-se para a nossa anfitriã e pediu-lhe que nos contasse tudo o que sabia sobre Ruth.

»E então descobri o segredo dos meus pais. Ela disse-nos que, quando a guerra começou, o meu avô estava casado e tinha uma filha chamada Ruth. Era ainda bebé quando chegaram a Auschwitz. A esposa e a filha foram separadas dele à chegada e levadas para a secção das mulheres. Não voltou a vê-las. Alguém lhe disse que foram levadas para as câmaras de gás e mortas poucas horas após terem chegado.

Rachel disse-me que, enquanto estavam a falar, tocou uma sirene. A anfitriã desculpou-se por não os ter preparado. «Que momento simbólico», afirmou. «Hoje é o Dia do Holocausto. A tradição é ficarmos em silêncio em memória dos seis milhões de assassinados.»

Ali ficaram um bom bocado até a sirene se silenciar. Depois, a neta disse: «Decerto que isto foi estranho para si; também nunca foi fácil para nós». A sua voz era terna. «Eu sou professora, e os miúdos tendem a dar risinhos durante a sirene. Também me lembro de ser assim na minha infância. Tendo vindo de um outro país, certamente que entende que é muito complicado as crianças lidarem com isto, é difícil para elas processarem tal horror».

Rachel olhou para mim e desatou a chorar.

Sentimos que o terreno mudara, percebendo que este pesadelo secreto fora a sua maneira de viver a memória de um trauma inimaginável. À medida que a narrativa do passado tomava forma, víamos o espectro de Rachel a transformar-se num antepassado. Ela tinha, por fim, uma história para contar, em vez de a reviver uma e outra vez.

A sala estava em silêncio, com exceção dos sons abafados das suas lágrimas

e do seu respirar, menos penoso agora.

Segunda Parte

Os nossos pais: os segredos de outros

Esta secção revela os segredos dos nossos pais e as realidades ocultas dos tempos anteriores ao nosso nascimento e à nossa infância. Explora perdas conhecidas e desconhecidas de irmãos e o impacto que tiveram nas crianças que sobreviveram e na sua descendência. Descreve os enigmas dos bebés indesejados – crianças de gravidezes não desejadas e a sua luta permanente para se manterem vivos. Olha nos olhos dos pais e da paternidade e aprofunda a relação entre a reparação e a repetição: o nosso desejo de curar o trauma dos nossos pais, de curar as suas almas feridas, que podem, em vez disso, levar-nos a reviver e a repetir histórias dolorosas.

É a habilidade de aceitar o que não pode ser mudado ou fixado que nos permite começar o luto. Essa permissão para chorarmos as nossas perdas e culpas, bem como as dos nossos pais, liga-nos à vida e dá as boas-vindas a novas possibilidades.

Capítulo Cinco

Quando os segredos se tornam espectros

O meu paciente Noah viveu preocupado com a morte desde que se lembra. Quando tinha oito anos, lia diariamente a secção de obituários do jornal. «Pergunto-me quem terá sido essa pessoa», dizia, quando tentava partilhar o seu interesse com a mãe. Mas ela encolhia os braços: «Nunca o saberemos».

Contudo, Noah queria saber; ele precisava de saber. Ele estava à procura, a investigar. Quem tinham sido estas pessoas? Quem tinham deixado para trás? Que idade tinham quando morreram? Poderia Noah morrer? E os seus pais?

Décadas depois, Noah consultou-me devido àquilo a que chamava a sua «obsessão com pessoas mortas». Ele queria saber tudo sobre essas pessoas nos obituários, e eu queria saber tudo sobre ele. Com cada um dos obituários que Noah trazia para o consultório, montávamos juntos os nossos puzzles, em busca do que estava perdido.

«Já está», reportou Noah após horas de dolorosa pesquisa em casa, googlando, preenchendo datas e pormenores do último obituário. «Penso que já sei tudo. Agora já posso avançar.»

Ao contrário dele, eu ainda não podia fazê-lo. Faltavam-me muitas partes da sua história pessoal e tentava aguardar pacientemente que elas irrompessem pelo consultório. Sabia, pela minha experiência, que mais cedo ou mais tarde as peças em falta iriam aparecer. Tinha apenas de permanecer silenciosamente à escuta e de as convidar a entrar.

Noah ficava irritado quando lhe faltava algo no seu puzzle. Segurou no jornal e leu-me alto um obituário de uma mulher chamada Marie; depois, revirou os olhos.

– Oiça como isto é irritante – disse. – Como é que escreveram que «Ronald» fora o seu segundo marido? Se o googlar, descobrirá que este mesmo Ronald foi tradutor de um livro que ela coescreveu muitos anos antes com o

primeiro marido. Que também se chamava Ronald.

Fiquei confusa e pensei com jovialidade que talvez ela apenas gostasse de pessoas chamadas Ronald. A minha reação foi resultado da dificuldade que sentia em seguir os pormenores, o que me estava a despertar ansiedade. Não entendia completamente o interesse de Noah naqueles factos sobre os mortos.

– Ambos os maridos dela se chamavam Ronald... Será que isso é possível? – perguntou-se Noah. E contou de novo os Ronalds, como se tivesse necessidade de tornar claro que algo estava por trás desses nomes.

Ele mantinha no pensamento aqueles que morreram, e recusava-se a deixá-los partir. Abraçava as suas histórias como se elas lhe pertencessem e, nesse sentido, aquelas pessoas nem estavam vivas nem mortas, existiam antes como espectros entre dois mundos, nunca vistos por inteiro, mas presentes na vida dele, e agora também na minha.

Ao juntar-me a Noah na sua busca, tornei-me consciente de que os espectros – os dos mortos, os da sua história – nos assombravam a ambos. Sabemos sempre menos do que aquilo que queremos.

– Que idade tinha a sua mãe quando nasceu? – perguntei-lhe, certo dia, tentando imaginar a sua família.

– Quarenta e quatro, penso. Já era velha, não? – respondeu Noah.

Ele tem quase quarenta e quatro e não tem filhos.

– E o Noah é velho? – questionei.

– Acho que sim – respondeu. – Crescer como filho único com pais quarentões não foi fácil e, por algum motivo, sempre imaginei que tinha um irmão gémeo, que morrera à nascença. A minha mãe costumava ficar chateada quando brincava com isso. Pensava que se tratava de outra das minhas ideias loucas sobre a morte. Imaginei secretamente que éramos ambos Noah. Noah Um e Noah Dois... Como o Coisa Um e o Coisa Dois, da história do Dr. Seuss.

– E quem é que você é? O Noah Um ou o Noah Dois? – perguntei.

– É claro que sou o Noah Dois; pareço-lhe o Um? – respondeu, jovial, antes de acrescentar: – Lembro-me do Ronald Um e do Ronald Dois, da vida de Marie. Pensa que ela os amava de forma igual? Não crê que ela tenha casado com o Ronald Dois apenas porque sentia a falta do seu primeiro Ronald e desejava que ele estivesse vivo?

Escutava Noah e pensava no rapazinho solitário que ele tinha sido, preocupado com a ideia da morte dos seus pais e daquilo a que ele chamava as suas «fantasias bizarras» sobre um irmão perdido. Há muitos vazios na sua narrativa e, na terapia, tentamos preenchê-los: imaginar quem costumava ser; considerar os sentidos dos seus sonhos e das suas fantasias; compreender o seu desejo de infância por um irmão e a angústia que sentia constantemente, mas que não conseguia nomear devidamente.

Com o passar do tempo, Noah parou de investigar obituários e começou a falar mais sobre as suas próprias perdas psíquicas, as suas mortes simbólicas. Falávamos sobre o irmão morto imaginado como representando as partes «mortas» dele mesmo, incluindo a sua retirada depressiva do mundo e os aspetos emocionalmente amortecidos dos seus pais, mas alguns deles estavam ainda envolvidos na sua vida. A sua mãe, em especial, sempre lhe pareceu desligada, como se estivesse investida de algo que deixara para trás.

Num certo sábado à noite, recebi um e-mail de Noah. «Dr.^a Atlas», escreveu ele, «esta manhã, aconteceram duas coisas chocantes. Não consigo esperar pela nossa sessão para lho contar». A primeira era que a mãe tinha falecido nessa manhã. A segunda era que tinha encontrado o irmão morto.

«Esta manhã», continuava o e-mail, «ao abraçar o meu pai, ele disse-me que havia apenas uma coisa com a qual não me queriam carregar. Explicou-me: “Decidimos, quando eras pequeno, que nunca irias descobrir o segredo até que um de nós morresse”». O segredo é que havia um outro filho, cerca de um ano mais velho, que morrera antes de Noah ter nascido. O seu nome era Noah.

«Os meus pais reservaram os seus talhões no cemitério ao lado de uma pequena campa», continuou Noah. «Iremos enterrar a minha mãe amanhã. O Noah Um foi ali sepultado há quarenta e quatro anos, com a idade de oito meses, apenas alguns antes de eu ter nascido e de ter recebido o nome dele.

Não me queriam carregar com isso, causar-me dor ou devastação.»

Após décadas de buscas, Noah Dois pôde agora completar o seu obituário.

Embora, à época, a descoberta de Noah me tivesse surpreendido, nenhum de nós estava preparado para a resposta que obtive quando publiquei a sua história na secção «Couch» do New York Times, em abril de 2015. Nas horas que se seguiram à publicação, comecei a receber e-mails de pessoas que queriam partilhar histórias semelhantes.

Aquela que Noah acreditava ser a sua própria história esotérica acabou por se revelar a de muitas pessoas. Cada uma delas assumira, por seu lado, que lhes acontecera uma coisa críptica e pouco habitual. As pessoas partilhavam as suas histórias de irmãos perdidos, segredos que apenas vinham a descobrir mais tarde na vida, e as formas como estes se apresentavam nas suas mentes. Várias escreveram sobre terem descoberto que tinham tido um irmão gémeo que morrera à nascença e sobre o impacto desse trauma nas suas vidas. Estas coincidências entre a realidade secreta e a maneira como aparecia nas suas mentes eram muitas vezes vividas como sendo irracionais e, por vezes, difíceis de acreditar. Todas essas pessoas eram deixadas como uma ligação poderosa entre o seu passado e o seu futuro, entre um sentimento que inicialmente não podiam explicar e o trauma familiar. A maior parte delas não percebia como podia compreender a estranha sincronia entre estes segredos familiares e a maneira como as suas mentes e corpos respondiam à informação que eles não conheciam de forma consciente.

Um homem a que chamarei Benjamin disse-me que, durante anos, desde criança, sonhava que era enterrado vivo. Acordava apavorado a meio da noite e ia contar o que acontecera aos pais, dizia-lhes que tinha medo de voltar a dormir, porque não podia respirar. Os pais esperavam que o sonho desaparecesse à medida que ele fosse crescendo, mas, na verdade, as coisas foram ficando piores e, com treze anos, Benjamin desenvolveu claustrofobia. O seu pânico era especialmente grave quando tinha de apanhar o metro. Ninguém percebia porque é que ele desenvolvera aqueles medos.

Benjamin sempre soube que a família da mãe fora assassinada no Holocausto. Ele sabia que ela não tinha pais, avós ou tios; que emigrara

para os Estados Unidos como uma pequena menina sobrevivente; e que conhecera o seu pai quando tinha dezasseis anos. Só quando Benjamin já estava nos seus quarenta anos é que descobriu como é que o avô tinha morrido – fora enterrado vivo. Os seus pais, desconhecedores das características da sua herança emocional, nunca fizeram a ligação entre os seus pesadelos e os outros sintomas da sua traumática história familiar. Tal como na história de Rachel, no «Capítulo Quatro», saber da morte brutal do seu avô permitiu que Benjamin parasse de experimentar e carregar o facto no seu corpo. Quando as nossas mentes recordam, os nossos corpos ficam livres para esquecer.

Amy também me contou coisas. A sua história também envolvia pesadelos, e uma memória que fora processada pelo seu corpo. Um dia, com cerca de vinte anos, acordou com um pesadelo horrível. No seu sonho, o avião em que seguia caiu, e ela morreu queimada. Amy nunca conhecera o pai. Ele morrera num acidente de avião quando a mãe estava grávida dela, e Amy cresceu com essa tragédia, mas nunca pensou que isso lhe afetasse a vida. Porque tinha ela, de súbito, experimentado aquele trauma como se fosse seu? Porque é que, no seu sonho, era ela a morrer queimada? O pesadelo era recorrente e, durante um mês, Amy não conseguia dormir sem sentir que estava para morrer. Começou a ter ataques de pânico e as imagens traumáticas do avião a arder não a abandonavam. Decidiu recorrer a um médico e, com surpresa, descobriu que estava grávida.

Foi a gravidez de Amy que trouxe o seu trauma de família à superfície: o trauma do pai que morreu enquanto esperava um bebé, o trauma de uma mulher grávida que perdeu o marido e o trauma de um bebé por nascer que nunca conheceria o pai. O seu corpo conhecia o que ela não podia recordar.

A ideia de que as pessoas estão ligadas umas às outras para lá da mente consciente e que comunicam entre si de maneiras não verbais tem sido desde sempre tema de investigação psicológica. Ao contrário da cultura popular, os psicólogos não atribuem estes aspetos das nossas mentes ao pensamento mágico ou a fenómenos sobrenaturais, mas a um conceito básico: o inconsciente.

A comunicação inconsciente é a ideia de que uma pessoa pode comunicar com outra sem ter de passar pela consciência e sem que aquela tenha intenção ou, mesmo, conhecimento disso. As implicações disto são

profundas – estamos interligados de maneiras que não conhecemos por inteiro e não conseguimos controlar, e saberemos mais sobre uns e outros se estivermos conscientemente despertos.

Amy perdeu o bebé e, pela primeira vez, entrou em contacto com o luto que carregava dentro de si: o luto por uma criança que não nasceu, por um pai que nunca conheceu. Tal como Noah, a tragédia não processada da família manteve Amy inconscientemente ligada ao passado, identificando-se com os mortos, que ela nunca conheceu. Desenterrar os traumas familiares, processar as perdas e o impacto profundo que estas tiveram nas suas vidas permitiu que cada um deles cortasse o laço invisível com o passado e se libertasse para criar o seu próprio futuro.

Capítulo Seis

Bebés indesejados

Jon não se lembra da sua irmã, Jane. Ela morreu quando ele tinha apenas alguns meses de idade. Ao longo da sua infância, ouviu histórias sobre a sua morte trágica. Sabia que ela estava a andar de bicicleta no bairro suburbano onde cresceram, ia visitar um amigo, quando foi atropelada. Morreu de imediato. Jane tinha doze anos, era a mais velha de cinco irmãos, e a única rapariga.

Cada um dos três irmãos mais velhos de Jon tem uma lembrança dessa manhã de meados de maio. O irmão do meio lembra-se do vestido que a mãe estava a usar. O terceiro irmão diz que não consegue esquecer-se do som da sirene, mas não tem a certeza se era da ambulância ou do carro da polícia que foi até casa deles para dar conta da morte de Jane. O irmão mais velho, Jake, jura que a mãe deixou cair o bebé Jon, ao correr para a porta, mas o pai insistia que isso nunca acontecera.

Todos eles sentiram que os seus pais não voltaram a ser os mesmos depois da morte de Jane.

Como se estivessem vinculados por um acordo não verbal, os membros da família evitavam falar dela. Sabiam que mencionar o nome dela fazia com que a mãe os culpasse de alguma coisa.

«Porque deixaste a porta do armário aberta?», perguntava ela, com raiva. «Quantas vezes tenho de te dizer para não comeres com a boca aberta?»

Todos os irmãos se recordavam do dia em que pediram ao pai que lhes comprasse bicicletas e de como ele tentou convencer a mãe de que isso podia ser uma boa ideia.

«Especialmente por causa do que aconteceu», disse ele. «Os rapazes não devem ter medo de andar de bicicleta. Todos os especialistas te vão dizer que é a coisa certa a fazer», argumentava ele com a mãe.

Nessa mesma noite, ela fez as malas e anunciou que se ia embora. Disse-lhes

que planeava atirar-se para a linha do comboio. Jon lembra-se dos rapazes a correr atrás dela, aos gritos, aos soluços:

«Mamã, por favor, não vás!»

Correram atrás dela pela estrada, e, quanto mais ela andava, mais alto era o choro deles.

Nunca mais voltaram a pedir bicicletas.

Todos os anos, em maio, a família ia visitar a campa de Jane. Ficavam ali durante alguns minutos, com os rapazes a observar os pais a lavarem a pedra da campa, e depois saíam todos em silêncio.

Jon lembra-se de como se sentia mal no seu corpo, com uma dor no estômago e o sentimento de ter feito algo de errado. Mas nunca percebeu porque se sentia assim.

Com trinta e cinco anos, Jon teve aquilo que descreveu como um esgotamento nervoso.

Seis meses depois, decidiu começar a terapia.

No primeiro dia em que nos encontrámos, falou do seu esgotamento:

– Veio do nada. Num dia, sentia-me bem; no outro, estava devastado.

Pedi-lhe que me falasse da sua vida antes do esgotamento. Queria saber mais sobre quem ele era.

Jon contou-me que casou com Bella há alguns anos e que tinham uma menina pequena.

– Chama-se Jenny – disse, antes de se calar durante muito tempo. – Tive uma irmã que morreu quando eu tinha alguns meses. Chamava-se Jane. – E continuou: – Quando a minha filha nasceu, pretendia acarinhar a memória da minha irmã, mas não queria dar-lhe o seu nome. Tinha medo de que ele pudesse trazer-lhe má sorte ou, que Deus não o queira, ter outros impactos negativos na sua vida. Sabe, doutora, é que para algumas pessoas isso não é uma boa ideia.

Jon parecia envergonhado.

– Sei bem como isto soa – disse. – Bella e eu decidimos escolher um nome que começasse pela letra J.

Percebi que o seu próprio nome começa com um J. Ouvi este conflito em relação ao nome da filha: por um lado, o medo de ferir Jenny; por outro, o seu desejo inconsciente de trazer uma parte da sua irmã, Jane, de volta à vida.

Pedi-lhe que me falasse dela.

Jon pareceu hesitar.

– Não me lembro de nada – afirmou. – Eu era apenas um bebé, pelo que não lhe poderei contar as minhas memórias, só aquilo que ouvi de outras pessoas. Sei apenas que os meus irmãos experimentaram um trauma real. Eles conheciam-na; eu não. Daí que a morte não tenha tido tanto impacto em mim.

– Foi difícil para todos, mas não tanto para si, é isso que quer dizer? – perguntei.

Ficou a pensar.

– Foi uma dificuldade diferente, acho – respondeu. – Todos em torno de mim estavam obviamente tristes. Aliás, «tristes» nem sequer é a palavra correta. Estavam devastados.

»E eu, para lhe dizer a verdade, não sabia qual era a minha história. Limitaram-se a deixar-me sozinho. Às minhas invenções, como eles dizem. – Jon sorriu e acrescentou: – Nem sequer tenho uma história do tipo «aconteceu-me isto e aquilo», salvo o que já lhe disse. Isso e nada mais. Honestamente, quase nem tenho imagens de infância. O meu irmão Jake falou-me do episódio em que a minha mãe me deixou cair ao chão quando lhe contaram do acidente da minha irmã, mas talvez isso não tenha acontecido. Não quero inventar coisas. – Jon parecia perturbado. – As pessoas dizem-me que na terapia podemos construir uma história completa sobre a nossa infância. Não é que me importe de o fazer, mas uma história sobre o quê? É como fazer investigação empírica sem se dispor de quaisquer

dados; não pode funcionar; é tudo o que quero dizer.

Jon estava preocupado em inventar uma história de vida falsa, mas, em vez disso, construiu uma narrativa vazia. Não parecia surgir como uma personagem na sua própria infância, e levava a que me questionasse sobre a sua capacidade de fazer parte da vida. É como se Jon quisesse ter a certeza de que não existia de todo.

Embora a maior parte das pessoas tenha algumas histórias e memórias de infância, não é inabitual que não conheçam muito dos inícios da sua vida, em especial do tempo após terem nascido e da sua primeira infância. Nem sempre sabemos se os nossos pais planearam a gravidez ou se se tratou de um «acidente». De facto, nem sempre sabemos quem são os nossos pais biológicos. A depressão pós-parto e outras crises do tempo em que fomos concebidos ou dos primeiros tempos da nossa vida revestem-se muitas vezes de mitos românticos. Quando as coisas dão para o torto, nascem os segredos.

Embora o primeiro ano da vida de um bebé tenha um impacto enorme no seu futuro, explorar a infância de um paciente é especialmente delicado, pois temos de nos basear em narrativas de outros e naquilo que querem contar, que sabem ou até que recordam.

Os segredos de infância são acontecimentos disformes que deixam traços nas nossas mentes, mas não trazem associada uma narrativa. São, portanto, os esqueletos da nossa existência. Permanecem escondidos dentro de nós, mesmo ao tomarem outras formas.

Jon e eu começámos com o momento presente e com o pouco que sabíamos: ele tinha uma bebé e deu-se um trauma na sua família quando ele tinha essa idade. A sua irmã, Jane, e a sua bebé, Jenny, estavam ligadas de maneiras que ainda não compreendíamos por inteiro. A sua infância estava enublada pela morte da irmã. Ele nunca parou para pensar sobre o passado e, em vez disso, seguiu adiante, tão longe quanto possível da sua história. Até ao dia em que quebrou.

Jon conduziu-me até ao começo da sua vida, e eu estava ciente de que essas viagens são as mais confusas de todas.

Depois de ele ter abandonado o meu consultório, percebi que tinha deixado

uma chupeta na sua cadeira.

Passou uma semana e voltei a encontrar-me com ele.

– Senti-me bem depois da nossa sessão – admitiu. – Conte à Bella, a minha mulher, que me senti aliviado pelo facto de a doutora não me ter perguntado pelo meu esgotamento. Sinto-me envergonhado por me ter deixado ir abaixo desta forma, em especial tendo em conta o momento, logo depois de termos tido um bebé e quando era necessário ser forte. Queria ser tão forte como o meu pai, que, mesmo quando a nossa irmã morreu, era quem se mantinha estável. E aqui estou eu, em vez de ser um homem, a comportar-me como a minha mãe. Pior: eu não sou um adulto, mas sim um bebé que se deixa ir abaixo. Sinto tanta vergonha e ódio de mim mesmo por isso. Portanto, acho que fiquei feliz por me ter deixado falar sobre o início da minha vida em vez de...

Jon calou-se. Parecia perturbado.

– Em vez de falar sobre o fim da sua vida? Era isso que ia dizer?

– É assim que me sinto – respondeu com suavidade, sem olhar para mim.

– Parece que é o fim da sua vida – repeti a afirmação.

– Sim, desde que a Jenny nasceu que tenho andado a pensar na morte.

Percebia que o início da vida de Jenny podia parecer o fim de Jon, tal como o início da sua vida foi o fim da vida da irmã Jane.

– Quando alguém nasce, outros morrem – disse eu, quase num sussurro. Jon ergueu a cabeça e olhou para mim.

– É assim que me sinto – assentiu. – Mas isso está errado, sabe? Deveria haver espaço para toda a gente.

Senti uma vaga de tristeza. Seria possível que na cabeça de Jon apenas um deles pudesse ficar vivo? Será que acreditava que Jane tinha morrido pelo facto de ele ter nascido? Seria esta a narrativa oculta da sua família?

– Estou aqui na terapia, porque me sinto culpado – disse. – E sinto-me

devastado pela ideia de que a minha filha vai passar agora pela mesma experiência que eu tive quando era criança. Preocupo-me com o facto de, tal como eu, ela ter agora um dos progenitores triste por não conseguir funcionar. Eu não quero ser como a minha mãe.

Fiquei curiosa por ouvir mais sobre a mãe. Imaginava a sua tristeza, a sua culpa, a sua fuga emocional.

Jon contou-me que a mãe morrera há uns cinco anos e o pai um ano depois.

– Os meus pais faleceram, não tenho ninguém a quem possa perguntar algo sobre a minha infância.

– Não tem qualquer memória?

Jon hesitou. Pensou durante um longo momento e, depois, disse:

– Lembro-me do alpendre da nossa casa. Da entrada. Eu chegava da escola e estava escuro, não percebia se estava alguém lá dentro. Nunca gostei daquela casa.

– Reparou que não há pessoas nessa memória?

– Éramos quatro rapazes, mas cresci praticamente sozinho – respondeu. – Os meus irmãos eram mais velhos, e saíram de casa um após o outro. Eu saí relativamente tarde, estava já a meio dos vinte. Era como se me sentisse responsável pelos meus pais e tivesse de ficar com eles. E depois, quando a minha mãe ficou doente, tomei conta dela. Lembro-me dos seus últimos dias de vida, quando estava no hospital. Parecia que estava a aguardar pela morte. Sentava-me ao lado da cama dela durante horas e foi a primeira vez que a ouvi falar da Jane. Parecia que mal podia esperar para se reunir com ela.

– Ela dizia-lhe o quê?

– Não falava para mim – clarificou Jon. – Eu sentava-me ali, mas ela ignorava-me e continuava a falar, talvez para si própria, talvez para a Jane. Não tenho a certeza. Mas estava bem – contou, num tom de indiferença. – Não me importava que a minha mãe me ignorasse.

Havia algo tocante na maneira como ele se descrevia sentado ao lado da mãe, a ouvi-la falar. Senti o seu amor, a sua ânsia, a sua solidão, bem como a sua aceitação de que era invisível. Apesar de ele estar ali, era como se não existisse, como se fosse uma criança morta, e a irmã morta fosse aquela que ainda estava viva dentro da sua mãe.

Mantivemo-nos sentados sem falar durante um longo minuto e eu percebi que, no meu silêncio, talvez me tivesse tornado a mãe negligente de Jon, a quem ele nada perguntava.

Muitas vezes, e sem que o percebam, os terapeutas juntam-se ao cenário da infância do paciente, assumindo o papel de um dos seus cuidadores. As ligações de infância moldam a relação terapêutica da mesma maneira que formam outras relações fora da terapia. Aqueles que esperam ser amados garantem muitas vezes que os outros amem, enquanto quem espera ser negligenciado pode invocar a negligência. O nosso objetivo como terapeutas é examinar esses padrões; perguntar a nós próprios de que maneiras os nossos pacientes revivem as suas primeiras relações connosco, questionar quem nos tornámos para eles, e processar todas essas velhas ligações enquanto criamos outras novas, diferentes.

Tal como acontecia com a mãe, Jon não me pediu muito. Encolheu os ombros e disse:

– Agora tenho uma bebé e sei como isso é difícil. Desde que a Jenny nasceu, penso constantemente nos meus pais. Eles tinham cinco filhos. Um deles morreu... Consegue imaginar o que é isso? Tiveram de tomar conta de três crianças pequenas e de um bebé depois da morte da filha. Ninguém consegue fazer isso – concluiu. – A mamã ficou devastada. Portanto, sim, ela ignorava-me.

Jon não estava zangado com a mãe, porque, mesmo depois de ela ter morrido, ele ainda permanecia à sua espera. Quanto mais negligente ela era, mais aumentava a necessidade e as saudades que ele tinha dela. Como criança, não tinha outra fonte de segurança. Tentou vê-la como «boa» porque preferia ter uma mãe negligente do que não contar com ela de todo. Percebi que era mais fácil para ele identificar-se com a mãe e com a sua perda do que imaginar-se como criança e reconhecer a sua própria dor. Inconscientemente, contudo, ele continuava a repetir o padrão de

negligência, lutando contra as suas necessidades insatisfeitas e preocupando-se com todas as outras formas de o mundo o poder rejeitar.

Jon passou os olhos pela sala. De súbito, apontou para a minha secretária e disse:

– Creio que me esqueci da chupeta da Jenny na última semana.

– Sim – confirmei, olhando para a minha secretária e recordando-me de a ter colocado ali para que não me esquecesse de lha devolver.

Jon parecia insatisfeito com a minha resposta de uma só palavra, como se esperasse outra. Pela primeira vez, vi-o um pouco desapontado.

– Fale-me mais sobre isso – pedi, respondendo à expressão do seu rosto.

– Não pensa que deverá ter havido um motivo para eu me ter esquecido dela aqui? – Percebi que me estava a convidar a olhar para mais longe, a procurar mais.

– E qual foi esse motivo? – perguntei.

Jon sorriu.

– O facto de eu ser um bebé? – Sorri-lhe de volta, e ele continuou. – Sinto-me como tal. Acho que aquilo que queria era esquecer-me da chupeta aqui e ir para casa como um crescido.

– Isso faz sentido – disse-lhe. – Mas será possível que queira esquecer-se e também recordar-se ao mesmo tempo?

Ele ficou intrigado e eu continuei:

– Talvez queira esquecer aqui a sua parte bebé, mas também regressar para a procurar e para a descobrir. Talvez queira que essas partes perdidas sejam descobertas, para desvelar a sua própria história de vida.

Jon acenou.

– E se ela não for assim tão interessante?

Parei. Escutei o medo que ele tinha de se lembrar do quão pouco interessante e do quão rejeitado se sentia como criança. Não queria sentir os danos da sua infância nem entrar em contacto com o muito que precisava da sua mãe.

Pensei na palavra «chupeta»*, e reconheci que, como criança, Jon tentava acalmar-se, em vez de chorar para a sua mãe. Em adulto, apresentava-se como um tipo bonacheirão que já não precisava de tomar conta de si ou, mesmo, de se compreender. Não ficava perturbado nem expressava sentimentos de frustração; em vez disso, tentava gerir os sentimentos que tinha por si próprio e esconder todas as emoções. Sentia que não devia depender de ninguém. Nas nossas sessões, procurava assegurar-se de que também não se sentia demasiado dependente de mim.

Donald Winnicott, um pediatra e psicanalista britânico, escreveu que uma das mais significativas funções maternas é a «conservação emocional». Relacionou essa função, em pais de qualquer sexo, com o significado do aspeto físico de segurar um bebé. A conservação emocional é a presença de braços emocionais estáveis e de pais disponíveis que permitem ao bebé sentir-se seguro e protegido. Os pais mantêm-no na sua mente, estando disponíveis para tolerar as emoções dele e permanecendo sintonizados com os seus sinais. Quando o bebé se sente seguro, tanto física como emocionalmente, desenvolve um sentimento de um mundo seguro, onde pode confiar nos pais e que as suas necessidades serão satisfeitas. Porém, quando a conservação emocional colapsa, o bebé geralmente deixa de se virar para os outros e passa a voltar-se para dentro. Quando ele sente que o deixaram cair, pode experimentar o que Winnicott chama de «queda eterna». Essa é a sensação de colapso emocional, uma queda infinita e sem fundo.

Jon aprendeu a não recorrer aos pais para se acalmar e se apoiar emocionalmente. Senti que ele se protegeu a si, desistindo do conforto e da resposta dos seus pais. Tornou-se um rapaz e, mais tarde, um homem que não pedia muito. Era capaz de gerir os seus sentimentos, até que um dia tudo ficou destruído.

Saiu do meu consultório, e eu senti-me consciente de que ainda não tínhamos falado do seu esgotamento. Percebi que tinha abandonado novamente a chupeta na cadeira e perguntei-me se continuaria a deixá-la

para trás por se sentir esquecido e abandonado. Será que ele tinha receio de que eu não me lembrasse dele depois de sair?

Jon chegou à sessão seguinte trinta minutos mais cedo. Tocou a campainha quando eu ainda estava numa sessão com outra paciente.

Disse-lhe para entrar, perguntando-me se estaria confuso relativamente à hora da nossa sessão.

Preocupe-me com ele. Imaginei-o sentado ali, na minha sala de espera, a especular porque não lhe disse para entrar no consultório. Temi que concluísse que me tinha esquecido dele e imaginei-o a esforçar-se muito para não se sentir magoado ou zangado.

Quando, por fim, abri a porta, vi-o sentado na beira de uma cadeira, a jogar no telemóvel. Olhou para mim.

– Olá. Estava à minha espera? Não queria surpreendê-la.

Entrou lentamente no meu consultório e sentou-se na poltrona.

– Estava com medo de que me tivesse esquecido da nossa sessão? – perguntei.

– Não – respondeu ele, de imediato. – Pensei apenas que tinha chegado à hora errada. Talvez ainda não estivesse preparada para me receber. Combinámos às 11h15 ou às 11h45? Acho que foi às 11h45, não? Espero não estar a incomodar... A doutora estava a atender outro paciente.

Jon mexeu-se desconfortavelmente na sua cadeira e, depois, acrescentou:

– Não é importante. Pensei apenas que me devia ir embora e voltar noutro momento. – Os seus olhos encheram-se de lágrimas. – É uma vergonha – sussurrou.

– Pensava que eu não estava à sua espera. Que tinha vindo a correr para aqui, mas que eu me esquecera de si – disse, pensando na forma como ele tinha usado a expressão «à espera» e na relação que isso tinha com a gravidez. Dei por mim a perguntar-me se o seu nascimento tinha sido planeado, se os seus pais queriam ter outro bebé.

– Não se preocupe, está tudo bem – soltou, tanto para mim, como para si. – Não tem de estar à espera de me ver. É minha terapeuta, não é minha mãe – acrescentou, com firmeza, certificando-se de que ambos sabíamos que ele se lembrava disso.

– Mas talvez se tenha sentido magoado pelo facto de, nesse momento, eu me ter tornado como a sua mãe, uma mulher que não estava à sua espera, alguém que você acha que pode rejeitá-lo ou preferir estar com outra pessoa.

Jon parecia sério.

– É possível que tenha sido isso – referiu. – Sabe, mesmo antes do esgotamento, era frequente ter esse tipo de pensamentos. Era uma loucura.

»À noite, antes de dormir, costumava cismar que o meu chefe queria despedir-me e contratar outra pessoa. Disse à Bella que tinha um mau pressentimento, de que ele não me queria. Em retrospectiva, verifica-se que isso não era verdade, mas, por alguma razão, eu estava certo de que ele planeava deixar-me cair.

– Deixar-me cair. – Repeti as palavras dele e notei que se tratava de uma lembrança da única história que ele tinha ouvido sobre a sua infância. – Pensava que o seu chefe queria ver-se livre de si ou que talvez estivesse a planear deixá-lo cair, tal como fez a sua mãe.

Jon olhou para mim, fascinado.

– Vejo o que quer dizer – afirmou. – É como se eu repetisse o sentimento de que não me querem, mesmo agora, aqui consigo.

Assenti. E ele continuou.

– Juro-lhe, era mesmo um trabalhador aplicado. Era o primeiro a chegar ao escritório de manhã e o último a sair à noite. Julgava que era um bom empregado, mas depois comecei a pensar que estavam a planear livrar-se de mim. Tudo isso começou depois de a Jenny ter nascido. – Calou-se, e contemplei-o a pensar, a fazer ligações.

– Está a pensar no quê? – questionei.

Jon parecia triste. Explicou-me quão importante era para ele sentir-se apreciado pelo chefe, mas esse tempo passara, sentia-se mais e mais rejeitado e assustado.

– Acordava todas as manhãs assustado, a sentir que queria morrer. Era horrível, mas tornou-se ainda pior nessa manhã, quando algo realmente traumático aconteceu.

Jon inspirou profundamente. Parecia hesitante, como se não tivesse a certeza de que tinha capacidade para continuar a falar.

– Posso dizer-lhe o que aconteceu? – perguntou. Dei-me conta de que não era a mim que estava a colocar a questão, mas, de novo, a si mesmo. Ele não esperou pela resposta.

– Acabara de chegar ao escritório quando o meu telefone tocou. Era a Bella. Ouvi-a a chorar. «Preciso que venhas para casa», pediu ela, em lágrimas. «É a Jenny. Ela caiu e eu não sei o que fazer.»

»Deixei tudo e comecei a correr para casa. Como um maníaco. Corri e corri, nem sei durante quanto tempo. Tinha a cabeça a andar à roda, com um milhão de pensamentos. Pensei: «Ela vai morrer. Porque é que deixei que isto acontecesse? Sou um idiota».

Ele olhou para mim.

– Não faço ideia do porquê de isso ter acontecido. Não sei porque pensava que era tudo culpa minha. Mas continuei a correr. Ouvi a sirene de uma ambulância atrás de mim e entrei em pânico. Tentei correr ainda mais rápido, para chegar lá antes dela. Quando, por fim, cheguei a casa, vi a mãe no chão, e a Jenny, viva, nos seus braços.

Percebi que se referiu a Bella como mãe, mas não o interrompi.

– Ela estava a soluçar: «Fiquei tão, tão assustada. Não sabia o que fazer. A Jenny caiu de uma cadeira alta e não se mexia. Ela nem sequer chorou. Eu pensava que tinha morrido».

»Olhei para a Jenny. Ela parecia bem, mas eu não me conseguia acalmar. Sentei-me no chão, ao lado da Bella, e senti o meu corpo a tremer. É como se

tivesse perdido o controlo, e chorava, chorava, e não conseguia parar. A partir desse momento, parei de funcionar. Não conseguia sair da cama. Chorava durante todo o dia. Considerei matar-me.

Jon calou-se. Olhou para mim e repetiu:

– Senti que era tudo culpa minha. A voz na minha cabeça disse que deveria ser eu a morrer, não ela.

Há muita culpa em se ser a pessoa que fica viva. Pensei na irmã de Jon, Jane, e no desejo que ele tinha de a trazer de volta à vida através da sua filha e, agora, em vez disso, de se matar. A queda de Jenny fora traumática, porque tanto representava o acidente da sua irmã, como o seu próprio trauma de infância de o terem deixado cair emocional e fisicamente, de ter sido aquele que fica vivo, mas que inconscientemente acredita que os acidentes foram culpa sua, então e agora.

Jon viu-se assolado por sentimentos que não era capaz de pôr em palavras, de processar, e dos quais nem sequer se conseguia lembrar: a tragédia do bebé que se manteve vivo, do bebé que caiu. O seu esgotamento não é apenas sobre a morte da irmã; é, de facto, a experiência contínua de desconexão entre o bebé que ele era e a sua mãe. O sentimento com que Jon crescera – mas que ele nunca procurou conhecer – era o dano profundo da rejeição maternal. A sua ansiedade inconsciente prendia-se com a ideia de que ela o tinha deixado cair porque não queria saber dele. Essa era a realidade que se revelava demasiado devastadora para que Jon quisesse saber dela. A sua solução era agradar à mãe e garantir que ele iria desaparecer da sua própria vida. Jon lutava por se envolver com a vida, confrontando-se constantemente com pensamentos suicidas, sentindo-se em conflito com o seu direito a ter alguma coisa. Foi através do acidente da sua filha que a criança traumatizada dentro de si despertou. Ele teve então de tomar contacto com o seu eu adormecido para ser capaz de começar o processo de viver.

Jon e eu compreendemos que a experiência do início da sua infância reapareceu aquando do esgotamento, e estávamos determinados a voltar atrás, àquele tempo, para descobrir como é que ele se sentia com essa experiência antiga, para a viver através dele, para que ele pudesse regozijar-se com o mundo.

As semanas foram passando e Jon começava a sentir-se um pouco mais forte. Fomo-nos encontrando todas as terças, às 11h45, e ele procurava chegar exatamente a essa hora, às vezes um ou dois minutos mais tarde, mas nunca mais cedo. Tentava garantir que fosse eu a esperar por ele e não o contrário.

Quando abria a porta, entrava e fazia sempre a mesma piada: «Olá, estava à minha espera?» Ambos sabíamos que ele se referia à ansiedade que bater à minha porta podia evocar nele, ao receio de que eu não me recordasse da sessão, de que me tivesse esquecido dele ou de que pudesse esperar que ele não aparecesse.

No entanto, isso nunca acontecia. De facto, eu estava à espera de o ver. Estava consciente de quão protetora me sentia em relação a ele, imaginava-o como um bebé, à luz do meu conhecimento sobre o seu passado e sobre o efeito das primeiras interações entre pais e crianças num período mais tardio da vida da criança.

Nas enfermarias de Hampstead, em Londres, durante a II Guerra Mundial, Anna Freud foi a primeira investigadora conhecida a começar uma observação cuidadosa e sistemática de crianças. Porém, só muito mais tarde começou uma revolução no entendimento das suas mentes. Nos anos 1980, o psiquiatra e psicanalista Daniel N. Stern trouxe a investigação contemporânea sobre a infância dentro da psicanálise e mudou muitas velhas assunções sobre o desenvolvimento da criança. Uma das mais importantes correções que fez foi ao nível da teoria mais mainstream, vinda dos anos 1960, de que os bebés têm inicialmente uma «mente autista» e são, portanto, incapazes de interagir com o mundo que os rodeia. A investigação atual sobre as crianças reverte esta assunção; de facto, desde a nascença que os bebés comunicam com os outros acerca de si. Eles estão conscientes do que os envolve; respondem a olhares, vocalizações, pausas e expressões faciais de quem os rodeia; e envolvem-se num diálogo constante com outros.

As interações entre bebés e pais são o foco da atual investigação sobre a criança. A microanálise de vídeos era um método usado para estudar e codificar as suas comunicações em todos os momentos. A investigadora Beatrice Beebe e a sua equipa da Universidade de Columbia convidam os pais a brincar com os filhos no laboratório tal como fazem em casa. Usando duas câmaras – uma a filmar o bebé, que está sentado num banco do lado

oposto ao da mãe, e a outra focada no rosto dela e no seu busto –, gera-se um ecrã dividido, que tanto é visto pelos pais como pelas crianças.

A investigação centra-se nalguns aspetos das interações verbais e não verbais, como os olhares de cada um (os pais normalmente olham para os filhos, enquanto estes alternam entre retribuir e desviar o olhar, o que lhes permite regular a intensidade da excitação criada pelo contacto visual). Deteta as suas expressões faciais – bem como as vocalizações – e analisa como elas e os movimentos faciais são coordenados. Os investigadores escutam e codificam a comunicação vocal entre pais e filhos e as reviravoltas verificadas nessa troca.

Vendo o ecrã dividido, Beebe nota que os cuidadores tendem a alinhar-se com os movimentos, gestos, olhares e expressões dos bebés, e que estes respondem a cada matiz do comportamento das mães. Há um ritmo cocriado entre as crianças e os seus cuidadores. Em geral, a mãe parece feliz quando o filho sorri e preocupada quando ele chora. Ela reduz a intensidade do seu comportamento quando o bebé vira a cabeça; baixa o tom de voz quando ele parece agitado; e tenta excitá-lo quando ele olha de novo para ela. A mãe fala para o filho e dá-lhe a vez. Ele responde-lhe vocalmente como pode. Ambos seguem o ritmo do outro ao cederem a vez.

A troca ideal entre pais e filhos não significa uma sincronização absoluta ou um emparelhamento «perfeito» e de alta recetividade. Em vez disso, envolve uma comunicação dinâmica que inclui momentos de dissonância e de potencial desentendimento, seguidos por outros de harmonização e reparação.

Estes estudos sublinham o facto de as ruturas serem uma parte inevitável de cada relação. De facto, em 1989, Jeffrey F. Cohn e Edward Z. Tronick indicaram que a interação imperfeita e a comunicação dissonante são a regra, não a exceção. Mostram que um pai – ou uma mãe – «suficientemente bom» mostra-se ligeiramente dissonante e dessincronizado com a sua criança em 70 por cento do tempo, logo, em sintonia com ela apenas em 30 por cento dele. Sugerem que uma boa relação não é o resultado de um nível perfeito de harmonização, mas sim de emendas sucessivas. Os momentos em que os pais se harmonizam com o bebé são importantes. Constituem a fundação da confiança futura, em que ambos, pais e filhos, aprendem que podem regressar a um ritmo que lhes permita serem vistos e compreendidos

pelo outro.

Mais de cinco décadas de investigação sublinham as consequências das primeiras interações entre os pais e o bebé para o desenvolvimento, o afeto e a saúde mental futura deste. Esses estudos predizem algumas das dificuldades que as crianças experimentam mais tarde na vida, também como adultas, com base nos primeiros afetos relativamente aos seus cuidadores. Existe uma grande quantidade de investigação que se centra, por exemplo, na recetividade parental, que é uma das qualidades-chaves para o afeto seguro. A investigação indica que uma baixa recetividade maternal aos três e nove meses prediz um afeto inseguro aos doze, sentimentos negativos e comportamento inseguro aos três anos, bem como outros problemas comportamentais a partir dos dez anos de idade.

Tentei imaginar Jon como bebé, reconhecendo o seu distanciamento enquanto adulto. Tentei imaginar o que ele via nos olhos da mãe: a dor, a raiva, a culpa e a falta de recetividade que demonstrava relativamente a ele. Queria saber o que ele sentia, mesmo quando isso não lhe era diretamente comunicado. Estava consciente de que havia muito que não sabia nem nunca saberia. Algumas dessas primeiras experiências estão seladas para sempre.

Jon entrou no quarto e sentou-se na poltrona.

– A noite passada estive a conversar com o Jake, o meu irmão mais velho – disse. – Conte-lhe acerca da minha terapia. Confidenciei-lhe que muitas coisas da minha infância estavam a vir ao de cima, em especial do tempo em que era bebé. Foi surpreendente, devo dizer-lho. Nunca pensei que fosse capaz de falar com ele sobre estas coisas, e fiquei chocado quando me disse que já andava na terapia há anos. «Tivemos de lidar com aquilo, quando éramos crianças», referiu ele. «Especialmente tu.»

»«Porquê eu?», questionei, algo confuso. «Vocês é que conheciam a Jane, não eu.»

Jon calou-se e olhou para mim.

– O meu irmão Jake disse que na sua terapia percebera que havia dois tipos de pessoas: aquelas que perderam algo e aquelas que nunca tiveram nada. «Debati-me com essa ideia», continuou ele, «e digo sempre à minha

terapeuta que tu, Jon, ao contrário de todos nós, que perdemos, nunca tiveste nada para perder: “É por isso que ele é o mais magoado de todos nós”».

»Pode imaginar o quão confuso isso me fez ficar – disse Jon. – Eu respondi-lhe: «Jake, acho que não percebo o que queres dizer». Depois, no essencial, ele explicou que tinha oito anos quando os meus pais descobriram que a minha mãe estava grávida de mim, e que ela tinha ficado muito transtornada e zangada, pois não queria outro bebé. Culpava o meu pai por aquela gravidez e queria fazer um aborto. Houve muitas discussões e, durante algum tempo, deixaram de falar.

»«Depois, tu nasceste, e alguns meses mais tarde a Jane morreu», contou o Jake, no que para mim foi um murro no estômago. De súbito, tudo aquilo de que eu e a Galit tínhamos falado estava a fazer sentido. Para começar, eles nem me queriam. – Ele olhou diretamente para os meus olhos. – Os meus pais nunca quiseram um quinto filho. Quatro era o bastante para eles. E acabaram mesmo por ter quatro. Só não tiveram foi os quatro que queriam.

Ficámos ambos em silêncio.

Estava atónita, mas não surpreendida. É muitas vezes fácil reconhecer aquelas pessoas que não foram inteiramente convidadas para este mundo. Parecem visitantes, forasteiros que podem partir a qualquer momento. Como Jon, muitos desses pacientes não têm uma existência coerente e, por isso, na terapia, é difícil para eles criar uma narrativa clara dos começos da sua vida.

Num artigo essencial de 1929 intitulado «The Unwelcome Child and His Death-Instinct», o psicanalista húngaro Sándor Ferenczi descreve pessoas que vieram ao mundo como «convidados indesejados das respetivas famílias». Ferenczi fazia a ligação direta entre ser um bebé indesejado e ter um desejo inconsciente de morrer. Retratava esses seus pacientes como pessimistas, céticos, repletos de desconfiança face aos demais, e como tendo fantasias suicidas. Descobriu que partilhavam uma história comum: eram todos bebés de gravidezes indesejadas, fosse isso do seu conhecimento ou mantido como um segredo de família. Ferenczi descreve-as como pessoas que morrem facilmente e com vontade.

Jon inspirou profundamente.

– Estou bem – disse. – Não é engraçado? Confirmei o pior, mas, em vez de me sentir mal, estou melhor. Lembra-se de quando me dizia que eu era um bebê sem história? Pois agora tenho uma. Talvez não seja uma história feliz, mas é verdadeira e é minha.

Sabia que Jon tinha muito que processar. Muitas perguntas a fazer, muito que chorar, muito para se zangar e para perdoar.

Hoje em dia, quando entra no meu consultório, já não pergunta se estou à espera dele. A mãe, a sua mãe, aquela que não o esperava, já não está escondida, e agora podemos falar sobre ela em vez de revivermos a relação que tinham. Jon ama a mãe, mas agora é livre de sentir o insulto e a humilhação da rejeição e de, na verdade, nunca a ter tido.

A liberdade de pensar e sentir, mesmo que se trate dos mais perturbadores pensamentos e das emoções mais dolorosas, traz consigo a experiência de estarmos vivos. É um direito de nascença – anteriormente negado – que permite que Jon possa, por fim, ser capaz de escolher a vida.

* Pacifier, em inglês.

Capítulo Sete

Licença para chorar

Como jovem mulher, eu estava familiarizada com a unidade militar em que o meu paciente estava colocado; alguns dos meus amigos tinham estado na mesma unidade de comandos de elite, dentro das Forças de Defesa de Israel. Ben esteve lá mais ou menos na mesma época em que eu servi no exército israelita como cantora na unidade de entretenimento. Agora, no meu consultório de Nova Iorque, trinta anos depois, recolhia informação sobre ele e perguntava-lhe sobre o seu serviço militar. Ele disse-me o nome da sua unidade, e eu apontei e assenti.

Lembro-me do dia em que a minha banda foi enviada para atuar na base dessa unidade. Nada disso parecia incomum ou dramático, salvo o facto de eu estar apaixonada pelo baterista e feliz por ser demasiado perigoso para conduzirmos de volta a casa nessa noite, o que implicava que tivéssemos de ficar a dormir ali, em Khan Yunis, Gaza. Foi em 1989, e lembro-me de que nos deram armas e nos disseram para as usarmos em caso de emergência. Eu já nem me recordava de como o fazer, embora tenha cumprido a recruta uns meses antes. O meu melhor amigo e eu concordámos que matar alguém gerava mau carma, pelo que durante a recruta fazíamos de conta que escutávamos, acabando por não aprender a usar armas. Ao irmos para Khan Yunis, isso não parecia importante. Em caso de emergência, lá nos arranjaríamos.

A unidade especial enviou-nos um autocarro blindado e uma escolta acompanhou-nos para dentro de Gaza. As estradas estavam esburacadas e, a dado momento, o produtor da banda, um homem mais velho, com uns trinta anos, que era músico e servia na unidade como reservista, decidiu sentar-se no chão do autocarro. Olhámos para ele, divertidos, e perguntámos-lhe:

– Ei, o que se passa? Está tudo bem?

Para nossa surpresa, começou a chorar.

– A minha mulher está grávida. Não me disseram que íamos para Gaza.

Não me alistei para isto. Que loucura.

Olhámos uns para os outros e não sabíamos o que fazer. Não percebíamos porque achava que era uma loucura assim tão grande. Tínhamos viajado para todas as zonas de guerra e nunca considerámos que fossem especialmente intensas. Era o mundo em que tínhamos sido criados. De certa forma, a instabilidade da segurança nacional e o serviço militar obrigatório eram como uma perturbação irrelevante, e a vida era acerca do futuro, não sobre o presente ou o passado. Era feita de esperança e grandes sonhos, ao lado da nossa realidade exterior de amizades profundas, amor e música.

Virei-me e sorri para o baterista, e ele retribuiu. Tínhamos o nosso pequeno segredo e a guerra à nossa volta parecia ruído de fundo.

Nesse dia, atuámos numa pequena sala, rodeados por um grupo de soldados com a nossa idade, mas que pareciam mais velhos e, acreditávamos nós, bem mais corajosos. Sabíamos que no fim do concerto não lhes poderíamos perguntar sobre os pormenores da sua atividade nem das suas operações especiais, mas a verdade é que não estávamos assim tão curiosos em relação a isso. Estávamos mais interessados em conhecer as suas vidas durante o secundário, em saber das suas namoradas em casa e em contar os dias até acabarmos o serviço.

Nesta primeira sessão, Ben contou-me que, quando se alistou, aos dezoito anos, não fazia ideia de para onde ia e que só agora entendia como era enorme a loucura de tudo aquilo.

– A maior parte dos meus amigos da unidade está bem lixada – comentou –, mas eu não tenho stress pós-traumático nem nada. Estou bem.

Julgo que estamos todos bem, penso para mim. Uma parte de mim acredita verdadeiramente nessa ideia, enquanto outra sabe que isso não pode ser verdade. Ou seja, ao mesmo tempo, também não estamos nada bem.

Vindo de uma cultura que normaliza as experiências pelas quais todos os rapazes e raparigas israelitas passam, Ben falou da sua infância, em Israel, e da sua vida atual, em Nova Iorque. Disse-me que se encontrava casado com Karen, uma mulher com quem se juntou aos dezoito anos, e que procuravam ter um filho. Fitou-me diretamente e disse:

– Desde que era criança que queria ser pai. Estou aqui, em terapia, porque quero ser um dos bons.

Era segunda-feira quando Ben entrou no meu escritório com um grande sorriso no rosto.

– Doutora – começou por dizer, calando-se logo de seguida.

Quando ele me chamava «doutora», usando o meu título académico como alcunha, percebia que estava bem-disposto.

– A Karen está grávida. – Sorriu, antes de se corrigir: – Estamos grávidos. Sabe há quanto tempo tenho sonhado com este bebé e quão difícil foi engravidarmos? – Calou-se por momentos e olhou para mim. – Vou ter um rapaz, estou a dizer-lhe, doutora, vou ter um filho. – Pôs as mãos no peito e inspirou profundamente. – Que Deus queira que eu tenha um filho – disse ele, com seriedade.

Na sessão seguinte, Ben falou-me de um sonho em que ele é um bebé, a dormir no peito do pai. Este beija-lhe a bochecha e sussurra-lhe ao ouvido: «Chora, bebé, é hora de chorar».

– Que estranho – desabafou Ben. – Os progenitores, em geral, não pedem aos filhos para chorar. E os pais, em especial, não encorajam os seus rapazes a ser bebés e a chorar.

– O que é que lhe vem à cabeça quando pensa no seu pai e em chorar? – perguntei.

– Que ele sabe que eu preciso de chorar. Ele dá-me permissão para isso, creio. – Ben ficou calado por um longo minuto antes de continuar. – Nunca vi o meu pai a chorar. Mesmo quando o seu próprio pai morreu, mesmo quando fui para a tropa e todos os pais se reuniram junto dos autocarros e derramaram lágrimas, o meu não o fez. Andava de um lado para o outro e, depois, juntou-se a mim, deu-me um grande abraço e disse: «Não precisas de chorar, rapaz. Faz exatamente o que tens de fazer. Que Deus esteja contigo».

– Quanto o Ben tinha dezoito anos, e estava a tornar-se um homem, o seu pai disse-lhe para não chorar, e agora, logo após saber que iria tornar-se

pai, pega em si nos seus sonhos e diz-lhe que é tempo de o fazer.

Ben assentiu e percebeu que há muito para compreender sobre essas lágrimas permitidas, sobre pais, filhos e a mistura entre vulnerabilidade e masculinidade.

Falou-me do pai, que nasceu no Iraque e fugiu com a família para Israel nos anos 1950. Tendo os meus pais fugido para Israel vindos do Irão e da Síria mais ou menos na mesma época que ele, estou familiarizada com as complexidades dessa emigração. O Israel dos anos 1950 era um novo país. Construído sobre o trauma do Holocausto.

No final da II Guerra Mundial, muitos sobreviventes do Holocausto encontraram casa em Israel, onde se juntaram aos imigrantes da Europa de Leste, que tinham deixado as suas famílias para se mudarem para ali antes da guerra. Os imigrantes que foram para ali antes da guerra eram sionistas e eram considerados «sabras verdadeiros» (ou tzabarim, em hebraico), o nome de uma pera espinhosa, de pele dura e picos por fora, mas suave e doce no interior. O termo começou a ser usado nos anos 1930 para diferenciar os velhos judeus da Europa dos novos, os sionistas. Considerava-se que os sabras eram duros, fisicamente ativos, sem vergonha, o oposto do velho estereótipo do judeu, considerado brando e passivo. Os novos judeus não eram religiosos e não estudavam a Torá; em vez disso, dedicavam-se a trabalhar a terra e aprenderam a lutar; primeiro, no movimento de resistência e, depois, no exército israelita.

Após o Holocausto, e em grande parte em reação a ele, foi fundado o estado de Israel, que se tornou a pátria dos judeus de todo o mundo. A primeira vaga de imigrantes era constituída por sobreviventes traumatizados que perderam tudo na Europa. A imigração seguinte, nos anos 1950, vinha dos países do Médio Oriente: Marrocos, Líbano, Irão, Iraque, Egito, Síria e Tunísia, entre outros.

Com o passar dos anos, o novo país de Israel privilegiou consistentemente os seus membros nativos, face aos imigrantes recentemente chegados. O objetivo passava por criar uma nova cultura e os imigrantes eram encorajados a abandonar a sua identidade original e a adotar a do judeu sabra. De uma perspetiva psicológica, podemos ver como isto era uma maneira de lidar com o trauma em massa da perseguição. O novo judeu, um

combatente, representa a transformação de uma vítima passiva num vencedor ativo, de uma minoria fraca numa nação forte.

Os meus pais, tal como os de Ben, fizeram parte da vaga de imigração judaico-sefardita dos anos 1950. Vinham de uma outra cultura, falavam árabe e eram considerados incultos e, até mesmo, primitivos.

A traumatizada hegemonia europeia branca discriminava aqueles imigrantes e tratava-os como um grupo minoritário inferior. Viviam na pobreza e traziam consigo uma pesada carga de vergonha, não só em resposta à sua falta de recursos e à dificuldade em se adaptar a uma nova cultura, mas também por serem considerados rudes e culturalmente desprezíveis. Falavam a língua «errada», ouviam a música «errada» e traziam consigo uma cultura e práticas não europeias, que eram inaceitáveis e ameaçavam mesmo a autoridade sionista branca privilegiada.

Para serem assimilados na cultura israelita, todos os imigrantes tinham de falar hebreu; o iídiche e o árabe não eram aceitáveis. Era pedido aos imigrantes sefarditas que mudassem de nome, adotando nomes israelitas, muitas vezes dados por um funcionário na fronteira. A minha mãe, Suzan, era agora Shoshi, a minha tia Monira passou a Hanna e o nome Tune tornou-se Mazal. A tradição continuou por muitos anos. Mesmo nos anos 1990, pedia-se aos judeus etíopes que emigravam para Israel que mudassem de nome. Era uma maneira de transmitir aos imigrantes que as suas anteriores identidades não eram bem-vindas e deveriam ser trocadas por umas novas. Era uma promessa de pertença, de que abandonar o passado iria trazer um novo e melhor futuro. Na realidade, os imigrantes nem pertenciam a um velho nem a um novo mundo; estavam encurralados num limbo cultural.

A imigração da minha família, tal como a da de Ben, sempre pairou sobre a minha infância. Eu sabia que os meus pais tinham fugido para Israel com as respetivas famílias, quando ainda eram crianças. A minha mãe costumava contar-nos a nós, crianças, sobre a noite em que deixaram Damasco, em 1951. Ela tinha quatro anos. Os pais dela pagaram a um sírio que tinha uma carrinha que os levasse, a eles e aos cinco filhos, a meio da noite, escondidos na parte de trás da viatura, e os fizesse passar a fronteira.

O homem chegou às duas da manhã. Apressaram-se silenciosamente para a parte de trás da carrinha e dirigiram-se para a fronteira. Uns trinta

minutos mais tarde, assustados, notaram que a minha mãe, de quatro anos, estava desaparecida. Esqueceram-se dela em casa. Apressaram-se a voltar e encontraram-na a dormir na cama; pegaram nela e voltaram à estrada, dirigindo-se para a fronteira.

Chegaram em segurança a Israel e foram para Haifa, uma cidade a norte, ao lado do mar Mediterrâneo, onde árabes e judeus viviam juntos. Alugaram um apartamento de um só quarto, onde a minha mãe e os irmãos cresceram.

O pai de Ben mudou-se para Israel com a sua família, vindos de Bagdade, Iraque, quando tinha dez anos. Durante os primeiros anos, viveram no que se chamava um ma'abara, um campo de refugiados, construído pelo governo para albergar os novos imigrantes vindos dos países árabes muçulmanos. No início dos anos 1950, havia mais de 130 mil refugiados iraquianos nesses campos. Os ma'abarot eram um símbolo de discriminação contra os judeus sefarditas, com as políticas de habitação a favorecerem os descendentes dos asquenazes europeus. Os campos, por vezes, contavam apenas com duas torneiras para mil pessoas. As casas de banho não tinham teto, havia infestações de pulgas e os telhados deixavam com frequência passar água em dias de chuva.

– Algumas pessoas pensam que a minha família teve sorte – disse-me Ben –, porque o meu avô encontrou um trabalho como contínuo de uma escola e a família conseguiu mudar-se para Ramat Gan, um bairro na periferia de Telavive. Viviam na pobreza. Pode imaginar como se sentia mal um homem, especialmente daquela geração, quando não podia cuidar da família.

Ben olhou para mim, em busca da minha compreensão. Afinal de contas, não sou um homem; será que eu sabia de que é que ele estava a falar? Será que percebia o quão doloroso é para um homem perder o seu poder? Percebi que Ben estava também a dizer-me algo sobre si, sobre a sua própria vulnerabilidade e as suas lágrimas, e sobre a necessidade de tudo ocultar para proteger não apenas a sua identidade masculina, mas também o orgulho do pai e do avô.

– Era humilhante para o meu avô, chefe de família, tornar-se um imigrante sem linguagem, sem trabalho, sem estatuto. É de partir o coração pensar no meu orgulhoso avô tão fraco e impotente. E, de facto, nunca conseguiria

recuperar disso. Morreu com a sua vergonha, a vergonha de ser inferior, de não ter respeito, de apenas falar árabe, a língua errada.

No final de cada sessão, Ben enviava-me um vídeo de YouTube de uma canção árabe. Gostava de Farid al-Atrash, Umm Kulthum, Fairuz e Abdel Halim Hafez.

– Os meus pais nunca se sentiram confortáveis em falar árabe – disse. – Não queriam sentir-se como imigrantes. Mas eu lembro-me da música na casa dos meus avós, do meu avô a cantar e a derramar uma lágrima. Costumava vê-lo a chorar e sabia que aquela música o enchia de emoções, sabia que o fazia lembrar-se da casa que deixara para trás.

– Obrigado por hoje, doutora – escreveu Ben num e-mail depois da sessão. Desta vez, partilhou uma ligação para Moshe Eliyahu e a sua banda síria.

Ficava grata pelas canções que Ben partilhava comigo. Não sabia que, tal como ele, também eu estou familiarizada com aquela música; que Moshe Eliyahu era tio da minha mãe, um cantor famoso na Síria.

Os meus avós falavam e escreviam em árabe em casa, e ouviam música nessa língua. Quando os visitávamos, em Haifa, era óbvio que esta música incomodava a minha mãe, que costumava sussurrar em árabe: «Podes baixar um pouco o volume?»

Anos mais tarde, descobri que, no casamento dos meus pais, o tio da minha mãe, o cantor, fora convidado para ir ao palco. Concordou em homenagear a noiva e o noivo dedicando-lhes uma das suas famosas canções, «Simcha Gedola Halaila» («Hoje Há Uma Grande Celebração»). A minha mãe ficou devastada. A última coisa que ela queria no seu casamento era música árabe, e começou a soluçar. Pediram ao tio dela que parasse de cantar e saísse do palco. Ele nunca mais voltou a falar com ela.

A música árabe tornou-se a banda sonora das minhas sessões com Ben. Escutávamo-la juntos, e eu ouvia as músicas que ele me enviava depois das sessões, sabendo que precisava de me dar não só a narrativa da vida da sua família, como também os seus sabores, cheiros, sentimentos, que as palavras não conseguem transmitir sozinhas. Ben suportava a sua história de família, os espectros da imigração do Oriente para o Ocidente. A música árabe era uma das formas de retrabalhar essa história, de a confrontar, de

transformar a experiência de ser uma vítima passiva de desprezo racista numa prática ativa de celebração, orgulho e posse.

Ben, o rapaz que carregava a vergonha da família por falar a língua errada, contou-me como se tornou um orgulhoso soldado de elite da unidade de comandos israelita, onde a fluência em árabe constituía uma vantagem. Era uma unidade de contraterrorismo; realizava operações clandestinas em territórios urbanos árabes, e, muitas vezes, pelo facto de falar esta língua, disfarçava-se e reunia informações.

Começámos a processar o significado do seu serviço militar e do papel que desempenhou na interação entre vítimas e vencedores, como alguém que se sente inferior precisa de se tornar superior numa tentativa de curar um trauma.

Essa dinâmica era também verdadeira a um nível nacional; um país fundado sobre o trauma da perseguição educou gerações de soldados e combatentes. Todas as guerras eram uma oportunidade para repetir e reparar as antigas derrotas e humilhações judaicas. Em 1982, mesmo antes da Guerra do Líbano, o primeiro-ministro de Israel, Menachem Begin, explicou porque era necessária a guerra. «Acreditem em mim», disse ao seu governo, «a alternativa é Treblinka, e nós decidimos que não haveria outra Treblinka».

O desejo de reparar, e, desta vez, de emergir vitorioso das batalhas, baseia-se na ilusão de que, quando o fazemos, nos tornamos vencedores. Porém, na verdade, a vitória de um soldado nunca é apenas um triunfo. É também uma perda e um dano, bem como a repetição do trauma anterior, o qual se esperava que curasse.

A necessidade psicológica de trabalhar antigas ofensas leva-nos à cena original, onde esperamos transformar o passivo no ativo e tentamos fazer tudo de novo, mas de forma diferente. Desejamos reviver e, agora, fazê-lo melhor, fazê-lo bem, curar-nos através do ato da reparação. Pelo contrário, muitas vezes, a tentativa de reparação acaba por ser uma mera repetição. Na verdade, na nossa necessidade de curar velhos traumas, retraumatizamos-nos.

O desejo de curar o trauma intergeracional da imigração, tornando-se um

comando, permitiu a Ben sentir-se vencedor, mas também criou um novo trauma, que começámos a desempacotar, explorando os laços entre pais e filhos.

Em crianças, o mundo à nossa volta era o único que conhecíamos e os conflitos eram a nossa realidade. As crianças cresciam a saber que, depois de terminarem o secundário, teriam de cumprir o serviço militar, tentando preparar-se para isso ao lembrarem-se de que, se se mantivessem fortes, o Holocausto nunca mais se repetiria.

O passo após o secundário era, de certa forma, um corte com a vida tal como a conhecíamos, uma realidade alternativa com as suas próprias regras, hierarquias e lutas, mas algo por que tínhamos esperado ao longo de toda a nossa vida. Éramos soldados, e mesmo isso não parecia estranho. Apesar de tudo, pensávamos: que outra coisa podíamos ser aos dezoito anos?

Todos os anos, um pequeno grupo era escolhido para servir em unidades especiais. Tinha de passar por um longo processo de recrutamento, que começava um ano antes, com muitos meses de entrevistas e com testes físicos e emocionais.

Ben foi aceite nos comandos.

– Fiquei tão orgulhoso – recordou ele. – Eu nem pensava no serviço. O meu objetivo era entrar. Queremos entrar, queremos saber que, entre todas as pessoas, somos aqueles que conseguiram fazê-lo. – Ele parecia divertido, como se soasse ridículo, acrescentando depois com um sorriso: – Doutora, não acha que o mais perto disso, aqui nos Estados Unidos, é ser aceite numa faculdade da Ivy League?

Lembro-me de quão orgulhosos ficávamos dos nossos amigos que eram aceites em unidades especiais. Por vezes, ficávamos admirados com o facto de aqueles que pensávamos ser especialmente másculos ou corajosos não serem aceites, e olhávamos de forma diferente para aqueles que o conseguiam, como se descobríssemos algo neles que não conhecíamos, um poder secreto.

A minha versão de ser uma «rapariga de unidade especial» foi quando Matti Caspi, um músico muito respeitado, aceitou a minha candidatura

para a banda militar que ele estava a formar, e os meus amigos ficaram orgulhosos de mim. Éramos adolescentes, preocupados com a forma como parecíamos e com o que os outros pensavam de nós. Os rapazes das unidades especiais eram os nossos heróis onnipotentes, os homens mais desejados, e a sociedade adorava-os. Eu sabia que era esta a vitória de Ben, que ele se sentia reconhecido e que, assim, com o seu novo sentimento de superioridade, de orgulho, compensava a «inferioridade» da sua família.

Vivíamos no meio do paradoxo de irmos para a guerra e de estarmos apaixonados pelo amor. Este estava em todo o lado e nós vivíamos com uma intensidade que só a combinação das hormonas com a guerra pode produzir. Agarrávamo-nos com força uns aos outros, porque não sabíamos o que o amanhã traria. Era agora ou nunca.

Lembro-me dessas noites em que atuávamos para centenas de soldados que não iam a casa há semanas. Era demasiado nova para compreender o que sentia, aquela tensão no ar, aquela energia que penso nunca ter sentido antes nem depois.

O nosso espetáculo para a Brigada Golani é aquele que recordo mais vivamente. Fomos convidados a atuar no seu último dia de treino. O grupo musical atuava todos os dias e, em geral, não sabíamos quem ia ser o nosso público. A unidade de produção tomava conta das questões técnicas. Encontrávamo-nos todos os dias ao meio-dia. Duchan, o nosso condutor militar, esperava por nós para carregar o equipamento musical e de som no autocarro, e seguíamos caminho, para sul, para norte ou para leste. Pouco nos importava para onde nos levava e não queríamos saber da condução perigosa dele, pensando que, se tivéssemos um acidente, poderíamos acabar por conseguir escapar ao espetáculo dessa noite.

A base Golani estava bem a norte, a umas três horas da nossa base. Estávamos cansados e dormitávamos no autocarro. Quando lá chegámos, era quase de noite e tínhamos apenas duas horas para montar o palco, comer qualquer coisa e dar início ao espetáculo. Olhámos em volta. O lugar parecia vazio.

– Onde está toda a gente? – perguntámos.

– Tiveram de terminar uma coisa e, assim que o fizerem, vêm ver o vosso

concerto – alguém respondeu.

Lembro-me de pensar: «Eles podem vir quando quiserem, ou vir mais tarde, ou mesmo nunca».

Ajudei o baterista a montar o seu material e a verificar os microfones.

– Os soldados estão cheios de vontade de ir ao espetáculo – disse alguém.

– Nós também – mentimos.

Era o segundo ano em que fazíamos o mesmo concerto todas as noites. Naquele momento, já nem gostávamos uns dos outros e até podíamos cantar as músicas a dormir. Porém, sentimos que não nos devíamos queixar. Apesar de tudo, quase todas as noites íamos para casa.

– Podemos tocar um pouco mais rápido hoje? – perguntámos ao baterista. – Já é tarde e os soldados ainda cá não estão. Hoje voltamos para casa a más horas.

Por vezes, quando se tratava de músicas de que não gostávamos, o baterista tocava-as, de facto, mais depressa e todos achávamos isso divertido. No entanto, essa noite era diferente – por alguma razão, parecia demasiado importante.

Não tenho a certeza de onde vieram os soldados, mas centenas deles começaram, de súbito, a caminhar na nossa direção. Envergavam todos as suas fardas verde-oliva, tal como nós, mas as deles estavam mais sujas. Cada um deles carregava uma arma Galil. À medida que mais iam chegando, íamos sentindo cada vez mais a intensidade do sexo e da agressividade, a ânsia de ver tantos rapazes juntos.

Sentíamo-nos poderosas, mas sabíamos que se tratava de um falso poder. Como mulheres, éramos objeto de desejo, mas não era a nós que eles desejavam; éramos apenas um canal através do qual expressavam os seus desejos. Eles buscavam algo mais: ternura, sanidade, toque, o sabor do excitação adolescente. O nosso objetivo era criar a ilusão, por um momento, de que podíamos dar-lhes isso a todos. Trazíamos connosco um vislumbre de casa e despertávamos tudo aquilo por que ansiavam. Embora estivéssemos acostumadas ao impacto que tínhamos sobre esses jovens, os

seus uniformes não podiam esconder os rapazes dentro deles. Para nós, eles eram homens, soldados, mas também os nossos amigos do secundário. Sabíamos que tinham passado por muitos momentos em que quiseram chorar, mas que tiveram de o esconder, por vezes até de si mesmos. Precisavam de desempenhar os papéis que lhes foram destinados, ser os homens que foram educados para ser.

Estava no palco, com as luzes a baterem-me nos olhos. Não conseguia ver-lhes as caras, apenas um olival. Deu-se um momento de silêncio antes de eu sorrir e dizer: «Golani, estamos mesmo felizes por estar aqui hoje». Depois, comecei a cantar «Naarat Rock» («Uma Rapariga do Rock and Roll»), de Yitzhak Laor e Matti Caspi.

Quando cheguei aos versos sobre a rapariga que tinha sexo com o baterista, olhei para trás e sorri para o nosso. Ele não estava a tocar mais rápido do que o habitual, mas, quando terminou, eu nem conseguia respirar.

A dinâmica entre o masculino e o feminino é tal, que, muitas vezes, a mulher se torna o recipiente para as vulnerabilidades do homem. Eles trabalham como um sistema, e, embora essa dinâmica ajude um dos lados a «libertar-se» da sua carência e a colocá-la na outra pessoa, deixa-o muitas vezes sem um acesso real aos seus sentimentos e com a negação do seu medo, desamparo, culpa e vergonha.

Podemos ver essa dinâmica nas relações dos homens com as lágrimas, muitas vezes complexa. Na nossa cultura, a divisão entre feminilidade e masculinidade é representada pela separação entre dureza e fluidez. A cultura heterossexual valoriza com frequência a solidez, associada à ereção, à masculinidade, à independência e à atividade, desvalorizando a fluidez, associada à feminilidade, à vulnerabilidade, à passividade e mesmo à contaminação. Ser forte está associado a ser duro, e não a ser um bebé palrador e carente.

A separação entre o masculino e o feminino apresenta-se muito cedo nas nossas vidas. Quando era jovem, reconheci que, quando um homem entra no nosso corpo, isso se trata potencialmente de uma forma de consolar a sua tristeza, de segurar as suas lágrimas. O amor era tão intenso como a guerra, o sexo, tão emocional como a perda, e a morte estava sempre no ar.

Ben conheceu a esposa, Karen, quando era soldado.

– Ela costumava esperar por mim na estação de autocarros, em Ramat Gan, e, quando eu chegava, abraçávamo-nos. Por vezes, ficávamos ali uns trinta minutos, ao calor, incapazes de nos largarmos. Depois, íamos para casa dos meus pais, onde a minha mãe preparava um grande almoço. Comíamos e íamos logo para a cama. Estava sempre tão cansado, que nem sabia como conseguia trabalhar. Lembro-me de acordar no dia seguinte, de sentir o corpo familiar de Karen, escondido debaixo dos lençóis, e de estar feliz. Ela era o meu santuário. Quando voltei para casa, senti a falta dela.

A unidade de Ben era elogiada pela sua eficácia na luta contra o terrorismo. Os seus elementos atuavam em operações clandestinas em territórios urbanos árabes, muitas vezes disfarçados com as vestes dos habitantes desses locais. Recolhiam informação e levavam a cabo operações de alto risco, como o resgate de reféns, raptos e assassínios.

O grupo chamava-se Mista'arvim, em hebreu, um nome que deriva do árabe Musta'arabi (aqueles que vivem entre os árabes), referindo-se aos judeus falantes de árabe que eram «como os árabes», ou culturalmente árabes, mas não muçulmanos.

Ben não era um homem alto e, por causa dos seus olhos verdes, do longo cabelo louro e dos traços delicados, era muitas vezes escolhido para se disfarçar de mulher quando entravam em mercados árabes.

Sentado no meu escritório, falou-me de uma nova série da Netflix chamada Fauda.

– Sabe o que significa fauda? – perguntou-me.

Acenei que não com a cabeça e ele explicou-me:

– Era a palavra de código para quando se era descoberto. Gritávamos fauda, que, em árabe, significa «confusão», para darmos a entender aos demais que precisávamos de fugir, que fôramos descobertos. O tipo que escreve o guião e desempenha o papel principal era um combatente da nossa unidade – explicou – e muito daquilo baseia-se em coisas reais, que aconteceram. Comecei a ver a série e dei por mim a pensar: «Que porra é esta? Isto é insano!»

– Porquê? – questionei.

– Vou dizer-lhe a verdade – referiu Ben. – É aquela palavra que usou na nossa primeira sessão: onnipotente. Na altura, perguntei-lhe o que significava e explicou-me: «É quando alguém pensa que pode fazer tudo, pensa que tem um poder sem fim, como um super-herói, ilimitado. Deus é onnipotente». Depois, acrescentou: «Deus não pode morrer. As pessoas apenas podem fingir-se onnipotentes; depois, pagam um preço por isso». Lembro-me de olhar para si e pensar: «Uau, de onde veio isso? O que é que ela está mesmo a dizer-me sobre mim?»

– Sim – assenti –, e lembro-me de que depois me falou de um tipo da sua unidade que, durante os vossos primeiros meses de recruta, estava a ler o Catch-22, e um dia olhou para toda a gente e disse: «Estamos loucos. Vou-me embora». E abandonou a unidade. E depois disse que, mesmo então, sabia que ele compreendia algo que nenhum de vocês conseguia.

– Sim, ele era o são, embora parecesse completamente insano.

– Era insano ser tão são.

Olhámo-nos os dois e ficámos em silêncio durante um bom bocado. Depois, Ben espreitou o seu relógio, levantou-se com rapidez e começou a caminhar em direção à porta.

– Vou chegando lá, doutora – sussurrou –, vou chegando lá.

Ben estava dez minutos atrasado para a sessão seguinte. Ele nunca se tinha atrasado, pelo que fiquei um pouco preocupada e fui consultar os meus e-mails, para verificar se tinha escrito algo a informar-me de que chegaria com atraso. Questionei-me se seria o «vou chegando lá» da última sessão que o estava a impedir de chegar neste dia. Estaria ele ansioso sobre o que iria desvelar ou descobrir? Estaria ele a tentar abrandar, a comunicar-me que estávamos a mover-nos para território perigoso?

Não é inabitual que, à medida que as pessoas se aproximam de material emocionalmente sensível, ou mesmo das questões que as levaram a recorrer à terapia, para as resolver, inconscientemente têm mais resistência ao tratamento e, «acidentalmente», esquecem-se de aparecer, aparecem tarde ou sabotam-no de outras maneiras.

O que terá levado Ben a chegar tarde? Estaria bem?

Ouvi bater à porta, e ele, tentando recuperar o fôlego, desculpou-se, tirou o casaco e atirou-se para o sofá.

– Não vai acreditar, mas, de alguma forma, vi-me envolvido numa luta física entre duas pessoas que nem conhecia – disse. – Foi bizarro. Coisas assim não me aconteciam há anos e não sei o que pensar.

Ben olhou para mim e, ao ver o seu semblante, percebi que devia parecer confusa ou mesmo desconfiada. Ele sorriu e apontou com o dedo.

– Eu conheço essa cara; fecha os olhos, eu sei, é como ter um ponto de interrogação na testa.

– Um grande ponto de interrogação – reforcei, agradada. – Fico feliz por ter reparado nisso.

– Deixe-me dizer-lhe o que aconteceu – explicou. – Eu estava a andar de bicicleta e, de súbito, ouvi pessoas a gritar e a fugir de alguma coisa. Aproximei-me e vi um tipo forte a bater noutro, mais pequeno. Pensei que ele ia matá-lo. De súbito, agarrou-o e encostou-lhe uma faca ao pescoço. Aconteceu tudo muito depressa. Ao que parecia, estavam a brigar por um lugar de estacionamento e a coisa ficou fora de controlo. Nem sequer pensei e limitei-me a entrar ali para tentar ajudar.

Mantive-me em silêncio.

– Foi o meu instinto, percebe? – tentou explicar. – As pessoas não deviam lutar assim; é uma loucura. Dirigi-me ao tipo maior e disse-lhe: «Meu, dá-me essa faca, não vais querer matar ninguém por causa de um lugar de estacionamento, acredita, estou a ajudar-te, dá-me isso». O tipo largou a faca e eu coloquei-me rapidamente no meio deles, dizendo ao mais pequeno: «Vai para o teu carro. Rápido!» Ciente de que eu lhe tinha salvado a vida, correu para o carro e saiu dali o mais rápido que conseguiu. «Mantém-te seguro», disse eu para o tipo maior, antes de voltar para a minha bicicleta. Lamento ter chegado tão tarde.

Inspirei profundamente.

– O que lhe posso dizer? Essa é uma boa desculpa – afirmei, algo a brincar, embora estivesse, de facto, a falar com grande seriedade. – É difícil argumentar contra um incidente assim tão dramático. Posso ver que algo o fez saltar de imediato para o problema, em vez de fugir. Disse que isto não lhe acontecia há anos. Será possível que tenha sucedido agora por estar, de alguma forma, relacionado com o facto de se estar a aproximar algo emocional aqui, na terapia? Estará isso relacionado com o «vou chegando lá»?

Ben não pareceu surpreendido nem sequer irritado com as minhas perguntas. E assentiu.

– Julgo que está correta. Meti-me na situação porque estava à procura de algo.

Não sabia ainda ao certo de que é que estávamos a falar, mas percebia que Ben precisava de se aproximar de alguma experiência emocional não processada, repleta de agressão, de perigo, mesmo de assassínio.

– Necessitava de entrar em contacto com algo que preferia esquecer – disse –, mas isso está a atormentar-me. Durante as últimas noites, tenho acordado assustado. De súbito, vou tendo flashbacks.

Olhei para ele e percebi que havia ainda muito que eu não conhecia sobre as suas operações militares.

Ben escondeu o rosto. Pensou um pouco e, então, disse:

– Estava certa, doutora. Lembro-me de uma vez me dizer que o orgulho era nosso inimigo. Se eu não deixar de ser um adolescente, a brincar aos super-heróis, à procura de vingança, então não me tornarei um verdadeiro homem.

– Depois, age de acordo com os seus instintos, em vez de procurar compreendê-los – referi. – Revive o seu trauma, em vez de o processar. Não sei se há algo como um «verdadeiro homem» – acrescentei –, mas acredito que a melhor prova de força é a capacidade de encarar a realidade. Quando for capaz de fazer isso, poupar-se-á e à próxima geração de carregar com o seu trauma não processado.

– Percebo exatamente o que quer dizer – disse Ben. – O meu pai foi condutor de tanques na Guerra dos Seis Dias.

Em junho de 1967, quando o pai de Ben tinha vinte anos, rebentou o conflito.

Ele não sabia muito bem como tinha sido a experiência do pai enquanto condutor de tanques nessa guerra.

– O meu pai nunca falava disso. Só o sabia pela minha mãe, que o conheceu logo depois da guerra, que ele estava a combater em Jerusalém e que o seu melhor amigo morreu ali, diante dos seus olhos.

Esta foi a terceira grande guerra de Israel desde 1948. Foi ela que mudou o velho estereótipo do homem judeu. Os israelitas estavam orgulhosos dos jovens que tinham ganhado a guerra em apenas seis dias, e surgiu uma nova imagem do homem judeu. Este não era apenas visto como sendo mais masculino; era encarado como o rei David, capaz de derrotar um grande inimigo com a sua força.

O primeiro-ministro Yitzhak Rabin anunciou, depois da guerra, que foram os homens que a tinham ganhado – não a tecnologia, não as armas, mas sim os homens, que derrotaram inimigos em todo o lado, apesar dos números superiores e das fortificações com que estes contavam. Ele declarou que «apenas o posicionamento pessoal contra os piores perigos pode alcançar a vitória para o país e suas famílias, e que, se esta não fosse sua, a alternativa era a aniquilação».

O trabalho dos jovens, portanto, era prevenir a aniquilação. Isto dava-lhes uma forma de trabalhar o trauma do Holocausto e a ameaça permanente de perseguição contra os judeus. Os homens carregavam o peso da história ao adotar um papel hipermasculino. Aos dezoito anos de idade, tinham de começar a apresentar-se como confiantes e temerários.

– Quando era criança, lembro-me de o meu pai acordar a meio da noite, a gritar – contou Ben. – Estava traumatizado. Ninguém sabe o que ele viu. Eu só nasci alguns dias depois da Guerra dos Seis Dias.

Em hebraico, o nome Ben significa «rapaz». Quando ele me deu permissão para escrever a sua história, também me ajudou a escolher um nome para

disfarçar a sua identidade real, um pseudónimo que representasse o desejo do pai de ter um progénito.

– No dia em que fui convocado pelo exército, o meu pai ficou em silêncio. Andava de um lado para o outro e não dizia palavra. Depois, aproximou-se de mim e sussurrou: «Não é preciso chorares, rapaz. Faz o que tens a fazer e que Deus esteja contigo». Ele já sabia que os homens não eram onnipotentes; só Deus o é. Sabia para onde eu ia, e foi ele quem me abraçou depois de um incidente terrível. Não tive de lhe dizer nada, ele sabia que eu nunca mais seria o mesmo.

O terrível incidente acerca do qual Ben ainda não me tinha falado fora claramente o momento em que ele e o seu pai se tornaram um só. Não precisavam de palavras – nem sequer as tinham – para descrever os seus desgostos paralelos.

– Quer falar-me desse incidente? – perguntei.

Ben manteve-se em silêncio por um momento.

– Quando era um jovem soldado – disse –, matei uma pessoa.

Ficámos ambos em silêncio.

– Nunca me teria ocorrido que o que me aconteceu hoje na rua estivesse relacionado com isso; mas, quando fez essa ligação, percebi que era óbvio que assim era. Começámos a falar sobre a minha experiência no exército e, ao vir ter consigo, vi-me de novo numa zona de guerra, agora em plena Nova Iorque, e saltei logo para lá, como se procurasse algo. Talvez salvar a vida de alguém.

Ben falou-me desse dia traumático de há quase trinta anos. Fazia calor e eles estavam colocados num monte, a vigiar um grupo de pessoas em território árabe. De súbito, tornou-se óbvio que tinham sido cercados.

– Fauda – alguém gritou.

Ele fitou-me com os olhos marejados.

– Eu era o atirador furtivo. O tipo que matei era um pouco mais velho,

talvez com uns trinta anos, e eu pensei para mim mesmo que ele teria de ser um pai – contou. – Um pai – repetiu, desta feita numa voz firme, a olhar para mim, como se perguntasse: compreende o que quero dizer?

– Vi-o a aproximar-se e a chegar cada vez mais perto, e disparei-lhe um tiro em direção à cabeça. Através da mira, vi-o claramente. Olhei para os seus olhos e, depois, vi a cabeça dele a explodir em milhões de pedaços. – Ben escondeu o rosto e sussurrou: – É imperdoável.

Mantive-me em silêncio. Não havia muito a dizer, além de aguentar a dor, a culpa, a intensidade do horror.

– Estávamos orgulhosos por termos sido escolhidos para servir nessa unidade, éramos adolescentes que não pensavam na vida ou na morte, que queriam ser homens corajosos, não meninos pequenos. Só agora é que penso para mim: mas qual é o mal de se ser um rapaz? Agora, que vou ter o meu filho, tudo regressa a mim. Acordo a meio da noite e vejo a cara do homem – não consigo evitar ver aqueles olhos, não consigo parar de pensar nos seus filhos e de me lembrar do que fiz.

Ben começou a soluçar.

– Não choro por causa de mim – referiu. – Não posso remediar o passado. Choro pela injustiça. Choro pela desumanidade. Choro pelas crianças. – As lágrimas escorriam-lhe pelo rosto.

Estava consciente do entrelaçamento da vida e da morte, do passado e do futuro, do pai que matou e do filho que ainda estava por nascer.

Ben tentou remediar o trauma e a humilhação do passado. Queria ser um herói e trazer para casa a vitória, reparar o orgulho do seu avô, o trauma do seu pai e as feridas da história. Em vez disso, trouxe diretamente o trauma. Em vez de ser a única vítima, tornou-se, na mesma medida, agressor. Matar outro ser humano assassinou também a sua alma.

– É tempo de chorar – disse, referenciando o pai no seu sonho. – Há muito para chorar. O seu pai está correto.

Ben assentiu.

– Eu era um rapaz que pensava ser homem. Agora, sou um homem que vai ter um rapaz. Irei proteger o meu filho. A Galit é minha testemunha.

Ele enxugou os olhos e eu senti o meu próprio crescimento. Os rapazes soldados não choram. Porém, os homens, e os pais, podem finalmente fazê-lo.

Capítulo Oito

Irmão morto, irmã morta

A nossa herança emocional molda-nos os comportamentos, as percepções, os sentimentos e mesmo as memórias. Desde tenra idade, aprendemos a seguir os sinais dos nossos progenitores, a contornar as suas feridas, a tentar absolutamente não falar nem tocar naquilo que não deve ser perturbado. Na tentativa de evitarmos a sua e a nossa própria dor, cegamo-nos relativamente ao que está diante dos nossos olhos.

Em A Carta Roubada, o terceiro dos três contos policiais de Edgar Allan Poe, é roubada uma carta do boudoir de uma mulher. Não conhecemos o conteúdo da mesma, mas sabemos que é secreto e proibido. A polícia entra na casa onde acredita que a carta foi escondida. Procura em todo o lado, mas não a encontra. Como se vem a descobrir, ela nem escondida está; a polícia encontra-a num armário para cartas normal, o que a deixa confusa, pois esperava revelar uma verdade oculta.

Tendemos a assumir que temos de conhecer aquilo que podemos ver, mas, na verdade, muito do que não conhecemos sobre nós reside no familiar ou, por vezes, até mesmo no óbvio. Percebemos com frequência que algo estava, de facto, debaixo dos nossos olhos e, mesmo assim, não o conseguimos ver.

Quando conheci a minha paciente Dana, não sabia como os seus traumas familiares tocavam nos meus. O meu trauma desvelou-se e ganhou vida no espaço entre nós. Um espectro desperta outro e, inconscientemente, leva-nos a novos lugares.

O irmão mais velho da minha mãe afogou-se no mar quando tinha catorze anos e ela apenas dez. Na nossa família, isso não era um segredo, mas tratava-se de algo de que nunca falávamos. Todos nós sabíamos que a minha mãe era incapaz de falar sobre essa parte da sua infância. Percebemos que, para ela, lembrar-se disso era uma forma de reviver algo que não podia. A menina de dez anos estilhaçara-se e nunca viria a recuperar. Uma parte dela desapareceu com ele, e existia apenas uma fotografia, pendurada na sala de estar dos meus avós, a lembrar que há muitos anos algo era diferente.

Nós, os filhos dela, estávamos vigilantes, tentávamos nunca tocar naquela que era claramente uma ferida aberta e que se tinha tornado um ponto sensível para todos nós.

Uma vez por outra, quando alguém assobiava na rua, todos parávamos de respirar, à espera de que a nossa mãe suspirasse brevemente «O meu irmão Eli», com a sua voz a parecer de repente a de uma menina pequena. «Ele sabia assobiar bem, e mais alto do que qualquer um.» Depois, calava-se por um momento e mudava de assunto.

Na nossa tentativa de proteger as pessoas que amamos da dor, conseguimos manter esquecidos, dentro da nossa mente, esses factos, memórias e histórias. Sabemos que lá estão, mas, ainda assim, não nos lembramos deles. As nossas mentes inconscientes são sempre leais aos nossos entes queridos e aos factos indizíveis dentro das suas almas. Portanto, embora algo de familiar viva dentro de nós, tratamo-lo como se fosse um estranho interno.

É claro que sabia que a minha mãe perdera o irmão. É claro que me lembro de todos os pormenores acerca de tudo o que soubera. Ao mesmo tempo, não tinha conhecimento nem nunca me lembrava de nada disso. Essa parte da infância da minha mãe vivia dentro de mim, numa cápsula isolada, afastada de tudo o resto, e, quando Dana entrou no meu consultório pela primeira vez e me falou do irmão morto, olhei para as lágrimas dela e não me lembrei, não me apercebi, naquele momento, de que ela era a minha própria mãe a estilhaçar-se. Sabia apenas que não conseguia respirar.

Dana disse-me que queria começar a terapia.

– Mas não é por causa do meu irmão que morreu. É apenas porque sou demasiado emotiva e preciso de aprender a controlar as emoções – explicou.

Tal como a minha própria mãe, Dana tinha dez anos quando o seu irmão morreu, num acidente de carro. Agora, tinha vinte e cinco.

– Quantos anos podemos estar de luto? – perguntou, frustrada por tornar a chorar.

Contou-me que se tinha odiado durante todos aqueles anos por não ter sido capaz de viver como uma «rapariga normal», de travar as lágrimas, de ignorar o apontar de dedos e aqueles que sussurravam «aquela rapariga

perdeu o irmão».

Mudou-se para Nova Iorque para se esquecer disso, para se tornar uma nova pessoa.

– E além disso – referiu – nem tenho a certeza de que choro por causa dele. Sou apenas esta menina chorona e preciso de terapia para conseguir começar a minha vida.

– Começar a sua vida – observei.

– Talvez já a tenha começado, mas depois tive de parar e não tenho a certeza de como poderei retomá-la – respondeu. Reparei em como os seus dedos batucavam na cadeira, antes de ela perguntar, num tom infantil: – Sabe como recomeçar uma vida?

O irmão da minha mãe afogou-se no Mediterrâneo. Ela admirava-o; adorava os seus assobios, as suas piadas, as suas ideias brilhantes.

Dana falou-me do seu.

– Era a pessoa mais engraçada do mundo – lembrou, com um sorriso – e eu pensava que iria casar com ele quando crescesse, ou pelo menos com alguém como ele.

Os seus olhos ficaram marejados. Era óbvio que se tratava de uma dor ainda tão profunda, que ela não conseguia terminar uma frase sem sofrimento. A perda nunca pode ser totalmente processada, mas, a este ponto, para Dana, é ainda uma ferida aberta, pelo que, sempre que ela pensa nisso, a dor é intolerável. Estava consciente de que ela precisava de mim para lhe pegar na mão e guiá-la devagar por estas terras de dor e devastação, mas, naquele momento, não percebi que também estava a visitar a ruína da minha própria família.

Durante quinze anos, Dana esteve sozinha com a sua dor. Recusou-se a falar com alguém sobre o seu passado, naquela que foi uma forma de se proteger da queda. No entanto, para isso, também foi necessário fazer uma pausa na sua vida. Ela encontrava-se bloqueada, uma menina de dez anos que tinha acabado de perder o irmão.

Depois da morte do irmão, os pais ficaram deprimidos e incapazes de reagir. O pai teve de abandonar o trabalho, a mãe não conseguia sair da cama. Tal como acontece nestas situações, Dana não perdera apenas o irmão; na verdade, perdera tudo – a sua família e a sua vida, tal como as conhecia. Não queria incomodar os pais com a sua própria dor, confusa e avassaladora. Tentou acreditar que estava tudo como dantes e concentrar-se nos estudos. Porém, não era capaz de o fazer e chumbava a todas as disciplinas. «Sou estúpida», concluiu.

Caminhar para o meu consultório era assustador e pouco familiar para Dana. A terapeuta de uma amiga dela deu-lhe referências minhas. Ficou com o meu número de telefone na mala durante um ano antes de me telefonar.

Durante muitos anos, tentou não pensar nisso; desligou-se quando sentiu em demasia. Era como se tivesse estado fechada numa sala escura, e agora tentasse devagarinho acender as luzes sem piscar os olhos.

É difícil não nos sentirmos sozinhos no que diz respeito à dor. Até certo ponto, todos os sentimentos são isolados, enigmáticos, e nós transformamo-los, através de palavras, numa forma que podemos partilhar com os outros. Porém, as palavras nem sempre capturam a essência dos nossos sentimentos e, nesse sentido, estamos constantemente sozinhos. Isto é especialmente verdade quando se fala de trauma e perda. Para sobrevivermos, desligamo-nos não apenas dos outros, mas também de nós. E choramos as perdas – das pessoas que amamos, da vida que costumávamos ter, do nosso antigo eu.

O luto é uma experiência privada, solitária. Não une necessariamente as pessoas; amiúde, divide-as, pelo que elas se isolam na dor, sentindo que não são reconhecidas, que são mal interpretadas ou invisíveis. Precisamos de uma outra mente para nos ajudar a conhecer a nossa, a sentir e digerir a nossa perda e tudo o que nos deixa demasiado ansiosos para que nos conectemos: a nossa vergonha, a raiva, a identificação com o morto, a culpa, até mesmo a inveja.

Dana, inconscientemente, necessitava de mim para conhecer o seu sofrimento interior, embora talvez sentisse que, de facto, eu entendia melhor os seus sentimentos do que aquilo que ambas percebíamos. Não precisava de conhecer a minha própria história; estava a vivê-la. Além de terapeuta dela,

era filha e também mãe, de um rapaz e de uma rapariga. E identifiquei-me com a minha mãe e com Dana – uma irmã morta para um irmão morto. Todos esses papéis – alguns mais conscientes, outros não – nos acompanharam na nossa jornada.

– De certa forma, estamos sempre de luto – referi.

As minhas palavras eram um lembrete emocional de que o processo de perda continua durante décadas e gerações, de que os meus filhos e eu vivemos com perdas não processadas, com aquilo a que a minha mãe, ainda viva, sobreviveu há mais de sessenta anos. O luto vive dentro de nós e, nesse sentido, é parte da nossa herança familiar.

Dana recordava-se vividamente do momento, que teve lugar alguns dias antes das férias de verão. Embora todos tenham ido às aulas, era claro que até os professores tinham desistido da escola. Os miúdos encontravam-se a preparar a festa de fim de ano quando ouviram bater à porta da sala.

A minha mãe estava sentada a fazer os deveres na mesa da sala de jantar, a olhar para o caderno de apontamentos. Era uma excelente estudante e acabava sempre os trabalhos de casa a horas. De súbito, ouviu um grito. Era a voz da sua mãe, que soava como um animal ferido.

Dana estava a espreitar pela janela quando ouviu bater à porta. A professora abriu-a e ela viu a enfermeira a sussurrar-lhe algo ao ouvido. Pareciam ambas sérias. Então, a professora disse:

– Dana Goren, a enfermeira precisa de que vá ao seu gabinete.

A minha mãe ouviu a sua a gritar, a chorar, a berrar: «Meu filho, onde está o meu filho? Devolvam-me o meu filho». Todos os vizinhos a escutaram e se juntaram em casa, a chorar e a pedir a Deus que tudo aquilo fosse um grande engano. De súbito, a mãe dela jazia no chão.

Dana caminhou em silêncio até ao gabinete da enfermeira, a porta abriu-se e ela viu os seus pais. Pediram-lhe que se sentasse ao pé deles.

– A partir daqui não me lembro de muito. Só de que não percebia realmente o que estava a acontecer. Todos estavam aborrecidos e eu parecia invisível. Sabia que algo terrível tinha acontecido.

Dana chorava. Eu acompanhava-a, e sentia que era como se fosse a primeira vez que tinha escutado algo tão terrível, tão doloroso, tão devastador. Esta foi a primeira vez que tive de pensar numa irmã mais nova que tinha perdido o irmão e, de muitas formas, foi de facto a primeira que me permiti imaginar o inimaginável.

Tal como a minha mãe, nunca me permiti pensar nessa experiência, vivê-la ou senti-la. Dana levou-me para um lugar onde fora enterrado um segredo de família. Não nos lembrarmos permite manter as coisas «longe de casa» e passar a vau para um território que, de outra forma, seria demasiado perigoso. Fui ali com Dana sem perceber plenamente para onde me estava a encaminhar, seguindo-a silenciosamente para visitar um túmulo oculto.

Dana chorou durante dias, meses. E eu, por vezes, chorava com ela, explicando-lhe aquilo que ela estava a lamentar, quão confusa e assustada estava, como isso a fazia sentir-se culpada, feia e suja. Como ela viu os pais a ficarem destroçados, sem que conseguisse fazer alguma coisa. Como ela morreu com o seu irmão.

Devagar, começou a sentir-se menos assoberbada e voltou a envolver-se com a vida.

Durante o último ano da terapia de Dana, dei à luz pela terceira vez. Uma filha, Mia.

– Ela vai ter um irmão mais velho – chorou a minha mãe quando soube da novidade. Sei que se recordava de quando era a irmã mais nova, e dei por mim a pensar em Dana.

Uns dias mais tarde, recebi um e-mail dela.

«Sê bem-vinda, bebé», escreveu ela para a minha nova filha. «Estou a escrever-te como uma irmã mais nova que regressou à vida.»

Terceira Parte

Nós mesmos: quebrar o círculo

A «Terceira Parte» é sobre os segredos que escondemos de nós mesmos e sobre a busca da verdade: a exploração do amor verdadeiro, da intimidade genuína, da amizade real e do processamento da cura. Examina a viagem que temos de fazer para nos conhecermos, para trabalharmos os traumas do nosso passado e aceitarmos as nossas próprias limitações, bem como as das pessoas à nossa volta. Analisar a herança emocional que podemos passar para a geração seguinte é um passo em direção a quebrar o ciclo intergeracional do trauma. Este é o trabalho emocional que fazemos não apenas para quem veio antes de nós, mas também para os nossos filhos.

O perigo da intimidade revela-se com frequência nas famílias. Os pais comunicam aos seus filhos a sua ambivalência em ficarem vulneráveis. Muitas vezes, evitam uma troca íntima real ou escondem-se por trás das suas feridas e criam uma intimidade falsa, tornando os filhos seus cuidadores.

Como crianças, experimentamos os medos dos nossos pais e herdamos-os, percebendo o mundo da forma como eles faziam, defendendo-nos de forma semelhante. Dedicamo-nos a manter os nossos segredos de família, mas, acima de tudo, tentamos guardá-los de nós próprios.

O que não conseguimos conhecer torna-nos não familiarizados connosco próprios, incapazes de conhecer os outros ou de sermos plenamente conhecidos por eles. A «Terceira Parte» descreve o processo permanente de examinar as nossas vidas, as cicatrizes do trauma de infância e o desejo de sermos melhores do que os nossos pais. Examina os conflitos de lealdade, tal como eles surgem nas relações românticas, entre pais e filhos e nas amizades entre mulheres.

A capacidade crescente de integrar e processar a dor ajuda-nos a encontrar significado, a cura, a viver a vida em pleno, e a educar a próxima geração com honestidade e integridade.

Capítulo Nove

O sabor da amargura

É raro eu baixar a guarda por causa de um segredo de um paciente. Porém, não estava preparada para o que viria a descobrir depois da morte de Isabella.

Nunca me encontrei com ela. Era a melhor amiga da minha paciente Naomi.

Não é inabitual que nós, terapeutas, sintamos que conhecemos os amigos, os amantes e a família dos nossos pacientes. De certa forma, acompanhamos essas pessoas de longe, como se fossem personagens de um livro adorado. Nunca as iremos encontrar, mas conhecemo-las intimamente e nutrimos sentimentos por elas. Ficamos ligados às pessoas das vidas dos nossos pacientes; seguimos as suas histórias; vemos como mudam em conjunto e como as suas relações se desenvolvem ou, por vezes, terminam.

Naomi estava em terapia comigo há já três anos, e foi assim que conheci Isabella, a sua melhor amiga desde infância. Ambas cresceram como filhas únicas e, de certa forma, sempre foram como irmãs.

Abalada, Naomi tirou um lenço da caixa que estava na mesa a seu lado. Contou-me que diagnosticaram cancro dos ovários a Isabella e que os médicos não sabiam se era maligno ou tratável.

Ficámos ambas em silêncio.

Isabella tinha dado à luz apenas uns meses antes. Sempre quis uma grande família e, quando soube que tinha o BRCA1, o chamado gene do cancro da mama, ela e o marido decidiram apressar-se a ter outro filho. Depois, faria a operação que, acreditava, lhe iria salvar a vida, uma mastectomia dupla.

– Agora, é demasiado tarde – disse Naomi, antes de, em voz baixa, prosseguir de imediato. – Mas a Isabella era corajosa. Se havia alguém que conseguia ultrapassar isto, era ela.

Percebi como Naomi se confortava, usando a sua idealização de Isabella.

Naomi e Isabella conheceram-se quando tinham nove anos e se juntaram a um grupo de teatro musical nos tempos livres, na pequena cidade onde cresceram.

– A Isabella era uma daquelas crianças em quem toda a gente reparava – contou-me Naomi numa das nossas primeiras sessões. – Era linda, mesmo em criança, e comportava-se como se soubesse que era talentosa e atraente e que não precisava dos outros para lhe garantirem isso. Todos queríamos estar ao pé dela, tentar ser amigos dela, ser como ela.

Na quarta classe, o grupo de teatro musical encenou Aladdin, e Isabella ficou com o papel principal, Jasmine.

– Ninguém ficou surpreendido com isso – disse Naomi, agradada, mas também algo aborrecida. – A Isabella não era apenas talentosa; mesmo em menina, tal como Jasmine, era uma princesa que acreditava no amor e lutava contra as injustiças. Todas nós tínhamos inveja da liberdade com que exprimia as suas opiniões; não tinha medo dos adultos e não obedecia à autoridade.

Isabella recusou aceitar o papel principal. Desafiou o encenador e disse que não era justo interpretar o papel de Jasmine, pois ela era uma aluna nova e o papel devia ser entregue a quem já estivesse no grupo há mais tempo.

– Ela não estava assustada – disse, de novo, Naomi, e eu sabia que não podia reconhecer o medo de Isabella, que estava oculto no ato de rejeitar o papel. Pensando na sua própria vida, comparando-se com Isabella, Naomi podia apenas ver a coragem da amiga. Sentia-se paralisada, incapaz de possuir a sua própria vida.

Nem sempre se afigurava claro de quem era o papel principal na vida de Naomi. Por vezes, parecia que o atribuía à mãe, outras vezes, a Isabella, consigo a aceitar silenciosamente o papel secundário. Ao falar da sua infância, Naomi descrevia os pais como o casal perfeito e a mãe, em particular, como sendo boa, encantadora, linda e carinhosa. Parecia muitas vezes que ela tinha sido deixada à parte para poder testemunhar o amor dos seus pais. Admirava a mãe e a relação que eles tinham, e encontrava maneira de repetir essa dinâmica de infância com Isabella, que era a sua idealização da mulher perfeita.

Naomi decidiu começar a terapia porque se sentia infeliz, mas não sabia o porquê de isso acontecer. Durante a nossa primeira sessão, descreveu como crescera numa família estável e amorosa, e falou-me de Isabella, que – ao contrário dela – fora criada por uma mãe solteira num lar volátil. Contou-me que a amiga era quem procurava constantemente respostas, enquanto ela nem sequer tinha perguntas. Agora, buscava algo, mas não sabia o quê.

Mesmo no próprio tratamento de Naomi, Isabella, por vezes, tornava-se mais importante. Ao escrever a história da primeira, notei de novo que a da segunda se sobrepunha muitas vezes. Esta representação recorrente leva-nos ao âmago da luta oculta de Naomi com o conhecer e o ser conhecido, com os sentimentos de inferioridade e de competição. Naomi e eu perguntávamo-nos quem e o que conhecíamos de facto, e o que era usado como forma de ocultar.

– A noite passada não dormi – Naomi abriu assim a sessão seguinte. Parecia aflita. – A Isabella telefonou-me de noite e, de forma muito clara, disse-me que queria que eu fosse ter com ela. Que precisava de me contar um segredo.

Nessa sequência, calou-se e virou-se para mim.

– Fomos sempre tão próximas, que nem pensava que havia segredos. Aquilo inquietou-me. Que me queria dizer?

Os meus pensamentos dispararam enquanto nos sentámos juntas em silêncio durante um longo minuto.

– Amanhã vou ter com ela – disse-me Naomi, tentando afastar os seus medos. – Vai correr tudo bem. Fico honrada por a Isabella querer partilhar um segredo comigo. – Sorriu e acrescentou: – Sabia que sempre fui eu a guardar os segredos dela?

No secundário, Isabella passava a maior parte dos dias e das noites em casa de Naomi. De vez em quando, dizia à mãe que ia a casa dela, mas, em vez disso, dormia com o namorado, Sam. Naomi ficava feliz por ser o álibi de Isabella. Afinal, não se tratava apenas da sua melhor amiga, mas de uma das raparigas mais populares da turma. Era representante dos alunos no Conselho Pedagógico, estava na equipa de voleibol, cantava e tocava guitarra na banda da escola, tinha aprendido a pôr maquilhagem antes de

todas as outras e era dela que os rapazes mais gostavam.

Sam fora o primeiro namorado de Isabella. Estavam no décimo ano quando ela disse a Naomi que estava apaixonada por ele, um rapaz popular e capitão da equipa de basquetebol. Quando se beijaram pela primeira vez, Isabella correu para a casa de Naomi para lho contar e, uns dias mais tarde, mostrou-lhe o bilhete que ele lhe escrevera. Não consigo parar de pensar em ti. E assinou com um coração, o que fez com que ambas ficassem muito excitadas.

Isabella e Sam estiveram juntos durante alguns anos. Foi com ele que ela teve sexo pela primeira vez, tendo partilhado esse segredo com Naomi, a sua melhor amiga. Quando terminaram o secundário, separaram-se e foram para faculdades diferentes.

Com vinte anos, Isabella teve namorado atrás de namorado. Casos de paixão que Naomi foi seguindo, sempre um pouco invejosa e sentindo-se algo traída quando ela lhes dava prioridade. Queria ser amada como Isabella, mas, em vez disso – tal como na relação com a mãe –, era testemunha do amor de outra pessoa.

Um dia, quando tinha uns vinte e tal anos, Naomi encontrou Sam na rua. Telefonou de imediato a Isabella para lho contar. Perguntou--lhe se não se importava que saísse com ele. Isabella não viu qualquer problema nisso. Estava apaixonada por outro tipo; deu a sua bênção a Naomi. Uns anos depois, viria a ser dama de honor no casamento da amiga e de Sam.

Agora, já no fim dos trinta, Naomi olhava para trás e tentava compreender porque não estava feliz. Ouvi-a a desembrulhar a sua relação com a mãe, a amizade com Isabella, o casamento com Sam.

– O que é que não estou a ver? – perguntou ela de novo, soando desesperada. Era óbvio para ambas que ela tinha trabalhado arduamente para se impedir de conhecer a verdade sobre a sua vida e as pessoas que a rodeavam.

– Sei que soa a cliché – disse ela, desculpando-se –, mas a vida é curta.

Estava consciente de que Naomi se referia à doença de Isabella, que a punha em contacto com a fragilidade da vida. Ela sentia-se assustada e

desapontada.

– À superfície, tenho tudo o que sempre quis ter, e adoro a minha família, mas sinto-me tão derrotada, como se se esperasse que a vida fosse outra coisa, mais do que aquilo que revelou ser. Agora a Isabella está doente e isso faz-me ficar zangada. – A voz de Naomi aumentou de tom. – Por vezes, sinto que já não conheço ninguém, nem mesmo a Isabella. Sinto-me traída e não sei porquê.

Sei o que Naomi queria dizer. Ela via Isabella, bem como a sua própria infância e a mãe perfeita, de formas que por vezes não parecem reais. Tentava idealizar o mundo que a rodeava de uma forma que a protegesse de ver as coisas como de facto são. Não se tratava apenas de não conhecer os outros; ela tinha medo de se descobrir a si própria.

A idealização é um mecanismo de defesa que serve para manter a ilusão de que as coisas, ou as pessoas, são perfeitas, e até mesmo melhores do que aquilo que se verifica na realidade. Baseia-se na divisão entre o bom e o mau, no que as crianças fazem para organizar um mundo seguro e previsível. À medida que vamos crescendo e nos tornamos menos frágeis, permitimo-nos ver o mundo como mais complexo. Enquanto adultos, por vezes, usamos a idealização para fingirmos que as coisas estão perfeitas, que as pessoas não têm falhas e que não temos nenhum sentimento negativo ou ambivalente em relação a elas.

**– Sempre quis ser mais como a minha mãe. Ela era tudo o que eu queria ser.
– Naomi olhou para mim e, envergonhada, acrescentou: – Mas falhei.**

Reconheci como esses sentimentos eram semelhantes aos que Naomi tinha em relação a Isabella. Na sua idealização de ambas as mulheres, dividia o bom do mau e percecionava-as como sendo apenas boas, enquanto ela era um fracasso. Esta era a maneira de se defender contra sentimentos que não podia tolerar ter sobre elas e sobre si. Naomi não podia permitir-se saber quão ambivalente se sentia em relação a elas, quão invejosa podia ser, quão zangada. Em vez disso, direcionava os seus sentimentos negativos para si.

– Ela sempre foi melhor do que eu. Era linda, inteligente, talentosa, enquanto eu era eu. Sei que era infantil, mas sentia-me como se apontasse para a minha mãe e dissesse: «Não é justo, não foi isso que me prometeste».

– Naomi respirou profundamente, antes de dizer, irritada: – Os meus pais amavam-se; eram o casal perfeito. Isso não quer dizer que eu devia ser feliz no meu próprio casamento? Não é assim que funciona?

Perguntava-me se lhe devia dizer o óbvio.

– Parece que se sente inferior, talvez indigna, quando comparada com a sua mãe.

Naomi pareceu intrigada, como se as minhas palavras a tivessem forçado a repensar tudo. Continuei:

– Embora o relacionamento dos nossos pais possa servir de modelo para a nossa vida romântica, em geral é a nossa relação com eles que depois repetimos nos relacionamentos íntimos.

Naomi mostrou-se assustada, e fiquei preocupada, questionando-me se não teria acabado de pôr em palavras o proibido – aquilo que era sabido, mas que não devia ser dito.

– Indigna – repetiu a minha palavra. – Lembro-me disso, de quando tinha uns dez anos e disse à minha mãe que não acreditava que eles sentissem por mim o mesmo que um pelo outro. – Naomi suspirou e continuou. – A mãe ficou muito aborrecida. Dizia que eu não devia falar assim, que era claro que eles me amavam, que um dia iria crescer e sentir um amor exatamente igual ao deles. – De seguida, calou-se por um instante e olhou para mim. – Mas nunca o encontrei – lamentou. – O Sam ama-me, mas nunca me amou como à Isabella. Ela foi o seu primeiro amor.

Tentou segurar as lágrimas. Não queria chorar, mas não conseguiu evitá-lo.

– Espero que saiba que gosto muito da Isabella – disse. – Isto deixa-me devastada. Sinto-me muito mal por me comparar com ela agora, estando ela doente.

Isabella encontrava-se a lutar pela vida, enquanto Naomi tentava compreender a sua. A doença da amiga forçou-a a enfrentar as limitações excruciantes da nossa existência: que nada é completamente bom ou dura para sempre, que todos temos falhas e somos vulneráveis, e que coisas más acontecem a toda a gente, mesmo às pessoas que idealizamos como

perfeitas.

Antes de sair, Naomi pediu-me para regressar no dia seguinte, e agendámos uma sessão para depois do pequeno-almoço que iria tomar com Isabella.

Ela saiu e o meu coração ficou pesado.

No dia seguinte, Naomi chegou e atirou-se de imediato para o sofá. Trazia os olhos vermelhos. Não falava; apenas soluçava.

As notícias eram más.

– Foi brutal – desabafou, por fim. – A Isabella está a morrer. – Desfez-se em lágrimas.

Muitas perguntas varreram-me o pensamento, mas mantive-me em silêncio.

– A Isabella deu-me pacotes com coisas para dar a cada um dos seus quatro filhos depois de morrer – sussurrou Naomi. – Era esse o segredo. Não queria que ninguém soubesse desses pacotes.

– Isso é terrível – comentei, antes de Naomi começar a falar deles.

– Tudo começou quando a Isabella leu sobre uma mulher que, quando soube que ia morrer, preparou vários anos de jantares para a família. Durante algumas semanas, aquela mulher cozinhou todos os dias – contou. – Empacotou todas as refeições em caixas, atribuiu-lhes datas e guardou-as num grande congelador.

Naomi respirou profundamente.

– A Isabella diz que se arrepende de nunca ter sido uma grande cozinheira. «Acreditas que eu podia obrigá-los a comer o que fiz durante anos?», brincava. E eu fingia que isso era divertido.

Riram-se juntas e Isabella partilhou com Naomi a sua ideia de deixar algo para as crianças, cartas e prendas para os acontecimentos mais importantes que ela perderia. Ambas sabiam que, tal como a mãe sobre quem lera, Isabella não conseguia imaginar-se a separar-se dos seus filhos.

Naomi não olhava para mim.

– Muitas pessoas recuperam do cancro, e ela podia ser uma delas – disse. Percebi que ela tentava acalmar-se, perceber tudo, sentir-se menos desamparada.

Prosseguiu.

– «Não penses nisso», disse eu à Isabella. «Vais começar um novo tratamento experimental. Ainda há esperança.» Peguei-lhe na mão com toda a força que tinha. «Isy, tu és uma lutadora. Isto ainda não acabou», reforcei.

»Ela não respondeu. Podia ver que estava irritada, mas mantinha-se em silêncio e limitou-se a entregar-me quatro grandes caixas azuis. Pediu-me que seguisse as suas indicações, para ter a certeza de que eu compreendia o que devia fazer com elas.

»«Abre isto no dia em que fizeres dezoito anos», escreveu ela à filha num grande envelope quadrado. Num outro, dizia «Abrir no primeiro dia de escola».

»Havia mensagens a desejar boa sorte, prendas e cartas para aniversários e festas de finalistas. Deixou a cada uma das raparigas um livro sobre a puberdade, o mesmo que ela e eu costumávamos ler juntas quando tínhamos doze anos. Era tudo tão doloroso, que, a dado momento, parei e já não consegui continuar. «Porquê, Isy?», apetecia-me perguntar, mas ela estava determinada e eu sabia que tinha de fazer o que ela queria; que, se ela conseguia lidar com aquilo, eu também tinha de ser capaz de o fazer.

Naomi e eu ficámos em silêncio. Não havia forma de escapar à dor, e as palavras de nada serviam.

– Antes de deixar a sua casa, a Isabella parecia incansável. Senti que me tentava dizer alguma coisa, mas não era capaz, e, tenho de o admitir, não estou segura de que o quisesse saber. Tudo aquilo já era muito. – Naomi abanou a cabeça. – Senti-me uma amiga tão má – desabafou. – A Isabella precisava de que eu imaginasse com ela como seria despedir-se dos filhos e saber que nunca mais os veria. Precisava de que eu soubesse que iriam necessitar dela e que ela não estaria lá para eles. E não consegui. Gostaria

de conseguir pôr a minha dor egoísta de lado e ajudá-la. Gostaria de ter a coragem de lhe perguntar o que mais estava a tentar dizer-me.

Quando Naomi saiu do consultório, fiquei feliz por ela ser a última paciente da noite. Ao caminhar para casa, senti o tradicional barulho da cidade, que, tal como a máquina de ruído branco do consultório, me ajuda a sonhar acordada quando estou sozinha.

O bairro de Bowery, em Manhattan, nunca está calmo, e o seu ritmo agitado permite que os meus pensamentos fluam livremente. Senti um forte desejo de me apressar a caminho de casa para abraçar os meus filhos, de os apertar bem junto a mim e não os soltar. Lembrei-me desse sentimento de quando eram bebés, de como costumava apressar-me, ansiosa pelo momento em que nos voltaríamos a reunir – os seus sorrisos, os seus cheiros.

Em vez disso, acabei por vaguear. Caminhei sem destino por Bowery, de um lado para o outro, pelo mesmo caminho que faço todos os dias de casa para o escritório, e chorei. Chorei por Isabella. Chorei pelos seus filhos pequenos. Chorei por Naomi e pelo que eu sabia que ela desconhecia a meu respeito: que o meu companheiro, Lew, estava doente, com cancro, e a lutar pela vida.

Andei pelas ruas, a carregar a dor da minha paciente, a minha própria dor, não sabendo ainda que Isabella morreria mais cedo do que aquilo que era esperado, e que, pouco tempo depois, numa fria manhã de fevereiro, iria perder Lew para o cancro.

Dei por mim a contemplar um grupo de jovens que esperava por uma mesa num novo restaurante da moda. O tempo em que eu era um deles parecia longínquo. Olhei-os com nostalgia e vi apenas pureza, inocência, ingenuidade. Todos pareciam muito felizes, glamorosos, como se nunca tivessem perdido ninguém, nunca se tivessem sentido devastados e nunca tivessem percebido que o cancro poderia estar à espera num canto, sem saberem que podiam perder tudo o que tinham.

A divisão, esse mecanismo de defesa primitivo de tudo ou nada, volta a surgir, como acontece em momentos arrasadores, dividindo o mundo em bom e mau, aqueles que sofrem e aqueles que pensamos que não conhecem a dor. E olhamos para eles com maravilha e inveja, as pessoas saudáveis,

aquelas que imaginamos não conhecerem o sabor do lamento.

Para Naomi, eu era uma delas. Ela precisava de me ver como imune, invulnerável, como alguém que vive fora das normas da realidade em que todos nós somos sobreviventes ou futuros sobreviventes. Isso ajudava-a a ver-me como sendo forte o suficiente para estar com ela, mas, apesar de tudo, essa necessidade de me ver livre da dor deixava-a de novo sozinha, ligada a outras idealizações, e com o sentimento de que ninguém poderia compreendê-la verdadeiramente.

– Sinto-me tão sozinha – desabafou, e eu partilhei com ela o sentimento de que todos nós precisamos de um outro ser humano para nos acompanhar na viagem emocional da vida, outra pessoa que possa aceitar os nossos sentimentos e processá-los em conjunto connosco. Precisamos de ser conhecidos.

Quando Naomi era criança, a sua dor não era reconhecida e, portanto, ela não podia percebê-la e tinha de a negar. O apoio emocional que os pais dão aos filhos consiste em acompanhá-los na sua vida, em dar nome aos seus sentimentos, em ajudá-los a tolerar as emoções intensas que advêm do facto de estarem vivos. Agora, Naomi entrava em contacto com a sua solidão, em conflito por confiar que eu poderia compreender, consciente da sua preocupação em saber demasiado sobre a sua própria dor, bem como sobre a de Isabella.

Só quando processamos a nossa própria dor é que podemos oferecer um espaço verdadeiro de vulnerabilidade mútua e honestidade emocional, um lugar onde podemos reconhecer o outro e não tentamos saber mais, corrigir ou dar conselhos otimistas. Em vez disso, estamos disponíveis para estar com essa pessoa, ouvir e suportar a nossa própria dor com a de outro ser humano.

Nas últimas semanas de vida de Isabella, Naomi sentava-se com a família da amiga ao lado da sua cama de hospital, segurando-lhe a mão.

O filho mais velho de Isabella ia para a escola e agia como se nada estivesse a acontecer. É sempre confuso testemunhar a forma como as crianças lidam com a perda, compreender as coisas que as preocupam e que podem parecer triviais («Quem é que me vai deitar à noite?») e não misturar o seu

distanciamento com a falta de cuidados nem acusá-las de serem egoístas. O luto é uma criatura complicada e imprevisível, que muda de rosto a cada minuto e aparece muitas vezes disfarçada. De certa forma, nesses momentos insuportáveis, somos todos crianças que precisam de que alguém nos diga que há vida depois da morte.

Deitada na sua cama, Isabella estava cada vez mais desligada.

– Sinto-me longe – disse a Naomi. – Hoje, olhei-me ao espelho e senti que já tinha partido.

Noemi falou-me da sua culpa e da dor da separação.

– Ela está agitada e zangada – disse. – Sinto constantemente que fiz algo de errado, que podia ser mais útil, que podia fazer melhor.

Eu sei que a culpa de Naomi se devia ao facto de estar saudável e viva. Tinha que ver com o facto de não ter sido capaz de salvar Isabella e de a ter abandonado, enviando-a sozinha para o desconhecido. Porém, também estava relacionada com o facto de não se sentir tão abandonada e devastada.

Isabella morreu numa segunda-feira de manhã, quando ninguém estava com ela.

– Ela estava à espera de que partíssemos – disse Naomi, que foi deixada a processar as suas perdas, a contar os seus arrependimentos, a acarinhar a sua amizade e a pensar como poderia seguir em frente.

– Dá para acreditar que isto aconteceu mesmo? Perdi a Isabella. Ela nunca mais vai voltar. – Ela chorava, e eu chorava com ela. Sentia que também tinha perdido alguma coisa. Porém, a minha era uma perda invulgar, não reconhecida. Chorava por uma mulher que nunca tinha conhecido realmente e lamentava todas as perdas anteriores e futuras.

No dia seguinte, estava a chover. De manhã, enquanto caminho para o meu consultório, costumo ouvir as mensagens de correio de voz no telemóvel. Naquele dia, estava a segurar um guarda-chuva com uma mão enquanto, com a outra, tentava manter o aparelho junto ao ouvido.

Hoje em dia, raramente aceito novos pacientes, mas houve qualquer coisa

naquela mensagem que me pareceu invulgar. Voltei a ouvi-la.

– Preciso de fazer o luto, mas não sei como – diziam do outro lado. Intrigada, retribuí a chamada e marcámos uma consulta.

Na semana seguinte, entrou no meu gabinete um homem de quarenta e poucos anos.

– Olá – cumprimentei-o, tratando-o pelo primeiro nome. Ele sorriu. Olhei-lhe para o rosto e tentei encontrar um sinal da sua perda.

– A mulher que amo acabou de morrer – explicou, depois de se instalar no sofá. – Senti a necessidade de falar com alguém, e um amigo deu-me o seu número. Nem sei bem por onde começar.

Eu assenti e ele continuou. A morte dela fora súbita. De cancro. Num dia, estava ali; no outro, tinha ido embora.

O homem ergueu a cabeça e olhou-me nos olhos.

– Ela deixou-me muitas mensagens – continuou –, uma caixa repleta de cartas de amor. Não sei porque é que ela pensava que isso iria ajudar. Só torna as coisas piores.

– Deixou-lhe uma caixa com cartas? – A minha voz estava demasiado alta.

– Uma grande caixa azul – confirmou. – A Isabella era assim.

– Isabella? – ouvi-me perguntar.

– Quero dizer, a mulher com quem estava – clarificou. – Éramos amantes. Tínhamos uma relação secreta e ambos tentámos muito acabar com ela, voltar às nossas vidas e esquecer-nos um do outro. Ela até teve um bebé com o marido, para tentar manter o casamento. Mas o nosso amor era mais forte do que a vida. Decidimos viver juntos mesmo antes de a doença lhe ter sido diagnosticada. Uns meses depois, estava morta.

Podia sentir o meu coração a bater. E ele continuava.

– Ela foi o amor da minha vida, mas estranhamente, desde que morreu, dou

por mim a pensar se não a terei inventado, se ela terá existido verdadeiramente. Percebe o que quero dizer?

Ele olhou para mim, e pude ver as lágrimas nos seus olhos – e senti-as a virem aos meus.

– O amor precisa de uma testemunha – comentei. – Sei o que quer dizer.

Pensei em Naomi e no seu testemunho devotado da vida de Isabella. Pensei em tudo o que sabia e que este homem nem imaginava. Pensei no grande papel que este homem desempenhara na vida de Isabella e na sua dolorosa perda. Tantas personagens invisíveis, tantos segredos.

Decidi indicar-lhe outro terapeuta. Ele merecia um tratamento separado, e Naomi a minha lealdade. Eu queria acarinhar a Isabella dela, sem a confundir com a Isabella deste homem que tinha acabado de conhecer.

Fiquei aturdida, a processar os meus próprios sentimentos, a manter mais segredos do que nunca. Seria este aquele que Isabella queria partilhar com Naomi, ou será que esta, na realidade, sempre soubera disso? Talvez nunca venha a sabê-lo. Recordei-me do enigma da mente humana, perguntei-me se algum dia poderemos conhecer em pleno a dor de outra pessoa.

Capítulo Dez

O círculo da violência

Foi num dia de neve que Guy, um homem de quarenta e tal anos, entrou no meu consultório pela primeira vez, envergando um pesado casaco cinzento. Acenou e disse suavemente:

– Tal como a doutora, não estou habituado a este tempo.

Não consegui perceber a que é que ele se referia, e aguardei por uma explicação.

– Nasci na mesma cidade que a doutora – continuou, quase a sussurrar.

Passámos a falar a nossa língua-mãe, o hebreu, mas depressa compreendi que estávamos a usar dialetos diferentes – um inocente, o outro perigoso.

– Pois – disse Guy devagar, enquanto tentava encontrar uma posição confortável na poltrona. – Como é que se tornou psicanalista quando ninguém na sua família trabalha na área da saúde mental?

Que estranho, pensei. Como é que ele sabia que ninguém na minha família era terapeuta? E, se não o sabia, então porque faria essa suposição? Não tive de especular muito, pois Guy continuou:

– A sua irmã é arquiteta, e os filhos dela parecem adoráveis.

Percebi, com pavor, que ele não estava a supor nada. Ele sabia-o.

– Parece saber uma coisa ou outra sobre mim – comentei, convidando-o a esclarecer, talvez a confessar, que nos tínhamos encontrado há muitos anos em Telavive, ou que eventuais amigos comuns me haviam indicado.

Guy sorriu.

– Tenho a certeza de que sei mais sobre si do que aquilo que gostaria que eu soubesse – referiu. Depois de se calar por alguns instantes, acrescentou: – Espero que tenha gostado das suas férias de verão em Itália.

Como é que ele sabia isso? Comecei a ficar ansiosa e irritada. Quem era aquele tipo? Porque é que ele estava no meu consultório?

Em geral, as pessoas começam a terapia com mais curiosidade em aprender sobre si próprias do que sobre os seus terapeutas – pelo menos inicialmente. Dito isto, a maior parte dos meus pacientes chegam à sua primeira consulta já a saber um pouco sobre mim. Googlam-me e depressa encontram uma imagem, a minha idade, o meu local de nascimento, as minhas afiliações profissionais. Alguns vão mais longe e descobrem algo sobre a minha vida pessoal, o meu passado musical, ou o obituário do Lew, o meu parceiro. Na nossa era digital, a ideia psicanalítica clássica da neutralidade foi desafiada. Enquanto no passado o nosso objetivo como terapeutas era manter-nos objetivos e ter a garantia de que os nossos pacientes nada poderiam saber sobre nós – nem mesmo a decoração do nosso consultório –, hoje em dia trabalhamos com a informação que inevitavelmente eles têm sobre nós, e buscamos o significado único que isto tem para cada um deles.

A informação preliminar que os pacientes têm sobre os seus terapeutas contribui para que fantasiem acerca de quem eles são e de como são. A maior parte dos pacientes, contudo, limita a sua busca, pelo que não aprende mais do que aquilo que quer saber ou com que pode lidar. Assumo que aqueles que têm uma reação negativa ao meu perfil online não me irão contactar, e tenho a certeza de que alguns podem saber mais sobre a minha vida pessoal do que aquilo que me dizem, ou mesmo mais do que aquilo que me permito perceber. A maior parte dos pacientes, contudo, não revelam as suas pesquisas online, especialmente na primeira sessão, e vêm com o desejo, ou com o pavor, de serem meus conhecidos.

Guy introduziu uma dinâmica diferente. Tenho consciência de que ele precisava de mim para sentir que tinha invadido a minha vida privada.

– Está preocupada? – perguntou. – Parece-me que não ficou feliz por eu ter feito esta investigação sobre si.

– Porque é que haveria de ficar? – questionei.

Ele encolheu os ombros.

– Não sou um stalker nem nada disso, espero que o saiba – afirmou. – Apenas preciso de saber. Nestes tempos, sabe, as pessoas estranhas estão por

todo o lado, mas garanto-lhe que não sou nenhum lunático. E até gosto de que o seu pai tenha nascido no Irão. Isso é muito interessante.

Olhei para ele e perguntei-me: porque queria ele deixar-me tão desconfortável? O meu eu profissional deveria saber a resposta para isso, mas senti-me paralisada, incapaz de pensar com clareza. Lembrei a mim mesma que, decerto, era vontade e uma necessidade de Guy que eu me sentisse assim: insegura, até mesmo assustada. Ele precisava de me fazer sentir pelo menos tão intimidada como ele quando entrava no meu consultório, talvez tão alarmada como ele tinha estado ao longo de toda a sua vida.

Não tinha a certeza de que é que ele tinha medo. Porém, estava consciente de que não tinha ainda permissão para explorar esse tema, que não tinha sido convidada para o seu mundo e que, pelo contrário, tinha sido ele a fazer-se de convidado para o meu.

Confundir o terapeuta com sentimentos intensos, evocando medo, ou mesmo apresentando uma intensa fantasia erótica, pode servir como estratégia defensiva para garantir que ele se torna incapaz de pensar e, portanto, de saber qualquer coisa de verdadeiro sobre o paciente.

O que aconteceria se eu fosse capaz de pensar, de juntar as coisas, de fazer ligações, e descobrir quem, na verdade, ele era? Que poderia eu descobrir, ou ele, que fosse necessário esconder tão desesperadamente?

O analista britânico Wilfred Bion escreve no seu artigo «Attacks on Linking» sobre as formas como as pessoas tentam evitar saber algo que seja demasiado para elas tolerarem, de forma a escaparem às verdades dolorosas das suas vidas. Na terapia, atacam inconscientemente a capacidade do psicanalista para trabalhar. Em vez de investirem em criar conexões e significados, procuram garantir que nenhuma ligação possa ser estabelecida – entre ideias e sentimentos, entre passado e presente, entre terapeuta e paciente. As conexões são depois substituídas por desconexões, pelo que os pacientes podem escapar à dor de se descobrirem a si mesmos.

Guy entrou na terapia sentindo-se demasiado exposto, e procurou assegurar-se de que projetava, de que instilava essa emoção em mim. Agora era eu que temia ter sido invadida por um estranho perigoso.

– De facto, trabalhou muito para descobrir todas essas coisas sobre mim – disse-lhe, por fim.

Guy voltou a sorriu.

– Não foi difícil para mim. É assim que levo a minha vida. Pago a algumas pessoas e elas dão-me toda a informação de que necessito.

– Não iniciaria uma terapia com alguém que não conhecesse plenamente – observei. – Pergunto-me porquê. O que aconteceria se terminássemos esta sessão comigo a saber mais sobre si do que o senhor sobre mim?

Guy pareceu desapontado.

– O que quer dizer com isso? – questionou. – Já sabe mais sobre mim do que aquilo que eu tencionava. – Respirou profundamente. – Talvez seja estranho, mas eu sinto que me conhece.

Fitámo-nos em silêncio e, de seguida, ele passou os olhos pelo relógio.

– Julgo que terminámos – rematou, levantando-se e pegando no casaco. – Isto é extraordinário – murmurou. – Nem sei o que pensar.

Segurou na maçaneta, olhou de novo para mim, antes de sair, e disse-me, com delicadeza:

– Agora que me conhece, ainda pensa que a terapia é para mim?

Posto isto, saiu, antes de eu ter hipótese de dizer qualquer coisa, e percebi que não tínhamos marcado nova consulta.

Passaram duas semanas sem que Guy nada dissesse. Honestamente, uma parte de mim ficou aliviada. Reconheço que, depois daquela sessão, andei um pouco inquieta, sem conseguir perceber porquê. Dava por mim a pensar em Guy quando caminhava, e olhava em volta para garantir que ninguém suspeito vinha atrás de mim. Quando estava ao telefone, tinha pensamentos fugazes de que ele talvez me estivesse a escutar. E senti a necessidade de googlar o seu nome e saber mais sobre ele. Talvez se tratasse de um criminoso ou de algum agente secreto, pensei. «Nestes tempos, sabe», ouvi-me a repetir as palavras dele, «as pessoas estranhas estão por todo o lado».

Sou capaz de compreender aquilo que penso e de me lembrar de que o pensamento paranoico é, por natureza, contagioso. As pessoas podem evocar o medo entre si de maneiras imprevisíveis e poderosas e sem consciência. Essa força inconsciente é uma das razões pelas quais as teorias da conspiração e o medo se espalham com tanta facilidade. É por isso que os chefes podem assustar tão facilmente as pessoas, apontando para o inimigo e prometendo que as podem proteger e salvar.

Guy estava certo, pensei. Nessa sessão, aprendi de facto algo muito profundo sobre o seu mundo interior e, em especial, sobre quão ameaçado ele se sentia.

Com o passar dos dias, fui ficando cada vez mais curiosa sobre os sentimentos com que me deixou. Quando Guy voltou, ofereci-me para termos mais uma sessão, sendo que só depois disso decidiríamos se continuaríamos a trabalhar juntos.

Foi num dia frio de março que ele foi ao meu consultório pela segunda vez. Saudou-me e pediu-me para ficar com o casaco.

– Está uma loucura lá fora – comentou, enquanto apontava para a janela. – Que diabo! Digo-lhe, as alterações climáticas vão-nos matar rapidamente.

– Sim, é assustador – reforcei.

– É mais do que assustador – retorquiu. – É uma catástrofe. Está fora do nosso controlo e depressa nos veremos mortos.

Muitos dos meus pacientes falam sobre as alterações climáticas, mas Guy soava um pouco diferente. Os seus medos pareciam imediatos, como se ele estivesse a lutar para se manter vivo.

Sentou-se.

– Fizemos isto a nós próprios. Destruímos-nos – concluiu. – Na verdade – continuou, zangado –, foram eles. Eles é que nos fizeram esta merda.

– Eles? – perguntei.

Guy fitou-me diretamente nos olhos.

– A culpa é deles – reforçou. – Gerações de pessoas que não quiseram tomar conta do planeta. Os nossos pais, os nossos avós, os nossos bisavós. Foram eles que criaram este desastre com as suas próprias mãos e agora temos nós de nos amañhar. Que confusão. Não há forma de conseguirmos resolver a coisa; o problema é esse.

Tal como Guy, penso que a situação é perturbadora e preocupante. Porém, tenho consciência de que, mesmo concordando com algo, as palavras que escolhemos têm sempre as suas raízes na nossa história pessoal. O político entrelaça-se com o pessoal. Escutava as palavras de Guy e tentava reconhecer o que é que ele me estava a dizer sobre a sua vida, sobre os seus medos e a sua dor.

– A destruição que as gerações passadas nos causaram, a luta em que nos meteram... o senhor sabe algo sobre isso – afirmei.

– Obviamente – respondeu, embora sem desenvolver.

Comunicou-me que não podia confiar em ninguém ou depender de ninguém, nem das pessoas que o criaram, nem de outras desde então. Estava no meu consultório, a pedir ajuda, mas receava que eu não fosse de confiança. Olhei para ele, sentado, com o seu pesado casaco cinzento. Estava encostado no sofá e os seus olhos vagueavam, a inspecionar a sala.

– Já leu estes livros todos? – perguntou, sem, todavia, esperar pela resposta. Apontou para uma imagem na parede por trás da cadeira, uma pintura abstrata numa grande tela.

– Interessante – comentou. – Que queria dizer o artista?

A pintura para a qual Guy estava a apontar é a única que está no meu consultório que fui eu que pintei, sendo que tem estado ali pendurada nos últimos quinze anos.

– Aqueles cães – referiu, apontando para umas figuras desfocadas em branco e amarelo. – Estão a fugir, não acha?

– Estou a ver o que quer dizer.

– São como eu – comentou, a rir. – Estão a fugir.

– Está a fugir de quê? – perguntei.

– Estava só a brincar – respondeu. – Sabe, todos nós fugimos. A doutora vive em Nova Iorque. Eu vivo em Nova Iorque. Esta não é a nossa casa, mas estamos aqui. Numa cidade repleta de sobreviventes ambiciosos que fogem de algo. Toda a gente aqui tem algo de que quer escapar.

Tirou o casaco.

– O seu consultório é agradável – comentou. – Não é demasiado frio, mas também não é demasiado quente, percebe o que quero dizer? No inverno, as pessoas aquecem tanto os apartamentos, que até pensamos que vamos acabar mortos. Mas fez um bom trabalho. Aqui estamos mesmo no ponto.

Guy sentia-se menos ameaçado, exprimindo o desejo de que eu iria fazer um bom trabalho e ser a pessoa ideal para ele. Usava de novo a projeção, um mecanismo de defesa que coloca os pensamentos e sentimentos ameaçadores fora do eu. Através da projeção, negamos os sentimentos que provocam ansiedade, colocando-os nos outros. Sentimentos desconfortáveis, como a raiva ou a tristeza, tendem a ser projetados noutras pessoas, para nos libertarmos deles. Quando uma pessoa, por exemplo, está zangada, atribui esses sentimentos a outros e fica convencida de que estes estão zangados com ela, quando, na verdade, está a sentir a sua própria raiva. Lembro-me de Guy a entrar no meu consultório pela primeira vez e de como me preencheu com um sentimento de medo de ser invadida, algo que instilou em mim, e, portanto, comunicou efetivamente o sentimento de perigo que vivia nele.

De forma similar, o pensamento paranoico é muitas vezes compreendido como a projeção da agressão contra outras pessoas. Os nossos impulsos agressivos tornam-nos ansiosos e, muitas vezes, tentamos sentir-nos melhor, seja por sobrecompensarmos isso com simpatia, seja por projetarmos esses sentimentos nos outros. Os pensamentos paranoicos são resultado dos nossos sentimentos agressivos, que não podemos tolerar e dos quais precisamos de nos libertar, atribuindo-os a outra pessoa. Quanto mais agressão for negada e projetada noutros, mais assustados ficaremos com essas pessoas.

Guy sentia-se demasiado ansioso para falar sobre os seus sentimentos e, em

vez disso, fazia-o sobre o mundo que o rodeava, colocando-os fora de si mesmo. Hesitou em tirar o casaco, o que o deixaria demasiado exposto, demasiado vulnerável. Procurou garantir que não teria uma narrativa coerente, e eu senti que havia um segredo por trás do seu sorriso.

– Porque veio aqui, Guy? – ganhei finalmente coragem para perguntar.

Ele ficou em silêncio durante um longo minuto.

– Porque venho da doença mental – prosseguiu. – Talvez também seja um doente mental.

Não tinha ainda a certeza do que ele queria dizer, mas vi como ele estava a dar o primeiro passo em direção a mim, em direção a um novo futuro.

Guy olhou para o relógio e, de seguida, vestiu o casaco.

– Já basta por hoje – rematou, o que me fez perceber que ele iria terminar de novo a nossa sessão. – Vejo-a para a semana – disse. E saiu.

Estávamos no início do verão e já tinham passado alguns meses desde que Guy começara as suas sessões comigo. Sentíamo-nos agora mais confortáveis um com o outro e eu aprendi a apreciar o sentido de humor cínico dele e a respeitar as suas maneiras e o seu ritmo. Ele precisa muitas vezes de evitar a conversação direta; racionaliza e intelectualiza os seus sentimentos e fala em termos gerais. Embora eu conhecesse as suas opiniões sobre muitos temas, ele contava-me muito pouco sobre o passado ou a família.

Todas as segundas à tarde esperava que Guy chegasse. Ele nunca se atrasava. Certo dia, cinco minutos antes da sua sessão, ouvi a campainha a tocar. Antes de ter a hipótese de responder, ouvi de novo o toque, uma e outra vez.

Abri a porta e Guy entrou de rompante, fechando-a imediatamente atrás de si.

– Como sabia quem estava atrás da porta? – perguntou, ainda em pé na entrada. – Como sabia que era eu que estava a tocar e não uma pessoa qualquer a querer entrar? – Ele soava ansioso.

– Está preocupado – referi, sem que me respondesse.

Sentámo-nos os dois. Reparei que não trazia consigo a habitual mochila. Não tinha ido trabalhar, presumi.

– O seu porteiro não parece muito eficaz; está ensonado – disse ele, com um suspiro. – Hoje tive de fazer de jurado e foi um dia muito longo.

– E isso fê-lo pensar na minha segurança? – perguntei.

– Não tenho a certeza. Vim até aqui a pé e vi um homem nas escadas, com um ar estranho. Parecia violento, havia algo no seu olhar. – Guy apontou para uma janela. – Ele estava aqui, na rua, mesmo à entrada do seu edifício – afirmou. – De súbito, tive receio de que ele irrompesse pelo prédio e tocasse à campainha, e que a doutora o pudesse deixar entrar, como se fosse eu. Como é que poderia saber que era ele?

Guy era hipervigilante, detetando constantemente atividades em seu redor e antecipando ameaças e perigos. A sensibilidade sensorial é, em geral, resultado de um trauma antigo. Um elevado nível de alerta procura prever e prevenir o perigo e, quanto mais conhecia Guy, mais reconhecia o pequeno menino assustado que se escondia nele. O menino estava apavorado; e se eu abrisse a porta, assumindo que era ele, e estivesse lá outro homem, que me magoasse? A ameaça era tanto exterior como interior – o homem lá fora era perigoso, e Guy também tinha medo de que ele trouxesse consigo o perigo para dentro do meu consultório. Sentia-se ameaçado por aquela figura violenta, e eu sabia que também tinha receio de que a sua própria agressividade inconsciente pudesse entrar sorrateiramente na sala. A agressão proveniente do exterior e a que vinha de dentro de si estavam interligadas, confusas, como sempre acontece quando uma criança é exposta à violência no seu início de vida.

Guy parecia assoberbado. Perguntei-me pela sua infância, porque estaria ele especialmente suscetível naquele dia para aquilo que parecia uma ativação de um trauma antigo.

– Passou-se alguma coisa no tribunal que o fez sentir-se inseguro? – questionei.

– Não, de todo – respondeu. – Foi o caso de um pai que partiu o braço da

filha. A polícia foi envolvida, e a rapariga e a mãe, ex-mulher do homem, conseguiram uma providência cautelar contra ele. Ou seja, nem sei porque é que ele está em tribunal. Para que precisam dele? O homem já não a pode magoar. – Guy olhou para mim antes de continuar. – A filha tem dezasseis anos e publicou a sua história nas redes sociais, dizendo coisas horríveis sobre o pai. Isso parece errado. É uma confusão – concluiu. – Tenho tanto azar. Acredita que é este o caso com que tenho de lidar?

– Traumático – comentei.

Guy parecia confuso.

– Um pouco – respondeu. – Quero dizer, o homem é um parvalhão, isso é certo, mas será má pessoa? Será o monstro que a filha descreve? Não creio. – Calou-se e olhou pela janela.

– Agora estava a pensar em quê? – perguntei, quando ele voltou de novo a cabeça para mim.

– Não sei – respondeu. – Não estou certo de como me sinto com isto. Tenho um ruído na cabeça. Gostaria de parar de pensar. Quero dizer, é óbvio que ela odeia muito o pai e eu tenho pena dele – continuou. – Ela escreveu no Instagram que desejava que ele estivesse morto. Acho que compreendo isso. Também costumava desejar que o meu pai morresse.

– Isso faz sentido – afirmei, entrando cuidadosamente na sua infância.

Embora a maior parte das crianças tenha medo de perder os pais, ouvi muitos pacientes descreverem que, na infância, desejavam a morte deles. O progenitor é a pessoa de quem a criança depende para a sobrevivência; esse desejo geralmente emerge quando o progenitor é a pessoa que ameaça o bem-estar emocional e físico da criança. O desejo ajuda a criança a sentir-se menos desamparada, pois ela imagina que pode fazer com que o progenitor desapareça. Expressa o desejo da criança, bem como a sua raiva – dois sentimentos que estão fundidos e confundidos. A criança sente-se, simultaneamente, desamparada e assoberbada com a raiva que não pode processar. Muitas vezes, as crianças abusadas têm dificuldade em regular os sentimentos. Amor e ódio entrelaçam-se: as pessoas que se amam são também aquelas que se escolhe odiar.

Reparei que Guy ficara submerso em emoções. Precisava de uma pausa.

– É doentio – disse ele. – Xi, isto deixa-me enraivecido. – De súbito, levantou-se. – Peço desculpa, preciso de usar a casa de banho – disse. – Volto já.

Alguns minutos depois, regressou, a sorrir.

– Reparou que disse «xi», e depois fui fazer xixi? – brincou. – Já pode ver como consigo fazer terapia a mim mesmo.

Ele estava a transmitir-me que eu lhe tinha ensinado alguma coisa, mas que não dependia de mim, que o podia fazer por si mesmo. A capacidade de ser dono da sua vida e de a controlar revelava-se crucial. Essa era a única maneira de se sentir seguro, e ele precisava de garantir que também controlava as nossas sessões. Fiquei de novo consciente de que era Guy, e não eu, que controlava cada uma delas. Quando se sentia assoberbado, em vez de recorrer a mim para o confortar, retirava-se.

– Precisava de estar sozinho por um momento, para me acalmar – disse. Sabia que havia algo no facto de ser jurado em tribunal que despertava o seu trauma de infância. – Quando era miúdo, passava horas na casa de banho. O meu pai costumava fechar-me ali, a mim e ao meu irmão, sempre que ficava zangado, que era o tempo todo. Ficávamos fechados durante horas, e eu aprendi a sentar-me no chão e a esperar. E pensava para mim mesmo que odiava aquele homem. Que gostava de que ele morresse.

Guy não olhava para mim.

– Sabe – prosseguiu –, por vezes, quando os meus amigos iam a minha casa e fazíamos barulho, ouvia-o de imediato a chamar por mim. Sabia que estava zangado e que me iria fechar na casa de banho outra vez. Não tinha escolha. Tinha de fazer o que ele me mandava, caso contrário gritava e batia-me em frente aos meus amigos. Ele fechava-me ali enquanto eles esperavam no meu quarto, perguntando-se para onde é que eu tinha ido. Era humilhante.

Guy estava a falar-me da sua infância pela primeira vez. Apresentava um rosto sério, mas sem expressar qualquer emoção. Eu escutava em silêncio.

Enquanto ele falava, fui reparando pouco a pouco que estava a começar a ter uma dor no corpo, e senti uma necessidade urgente de mudar de posição na cadeira. Reparei em Guy a mexer-se desconfortavelmente também na sua e perguntei-me que sensação seria aquela que estávamos a ter nos nossos corpos.

– Não admira que sentisse a necessidade de fugir – referi, lembrando-me da interpretação que fizera das figuras desfocadas da minha pintura. – O seu desejo de fugir era um ato de esperança.

Guy assentiu.

– Quando criança, não havia nada que eu pudesse fazer. Não tinha nenhum sítio para onde ir, ninguém para quem me virar – disse, suavemente. Explicou-me que a mãe tinha medo do pai e que não o podia proteger, nem a ele nem ao irmão.

– A minha única esperança era que um de nós desaparecesse; ou ele morria, ou um dia eu abandonaria tudo e escaparia, encontraria uma nova casa num outro país. Fugiria para um país onde ninguém me pudesse encontrar – continuou. – Tal como a minha mãe, que parecia sempre tão assustada, aprendi a esconder-me, a ficar silencioso, a ser invisível. – Guy olhou-me diretamente nos olhos. – Não sei como lhe explicar isto – disse. – O meu pai é um homem doente. Tem de compreender, a culpa não é dele. Foi assim que cresceu, foi assim que os pais e os avós dele cresceram. Ele não conhecia mais nada e acreditava que aquela era a maneira correta de educar os filhos. Não estou zangado com ele.

Percebi o conflito de Guy. Estava encurralado entre a ideia de se identificar com o pai e a de querer tornar-se diferente dele. Ele não queria ficar enraivecido, porque a raiva o faria ficar demasiado parecido com o pai. Porém, no tribunal, simpatizava mais com o pai do que com a filha do arguido.

Anna Freud define «identificação com o agressor» como sendo um mecanismo de defesa que as crianças usam para enfrentar o abuso. As vítimas, em vez de se limitarem a sentir-se ameaçadas e desamparadas, tentam entender e controlar a realidade, adotando as crenças e os comportamentos dos abusadores. Ao imitar o agressor, a criança

transforma a passividade em ação e, em vez de ser apenas a vítima, torna-se a pessoa que magoa os outros ou a si mesma. Estas crianças, ao se identificarem com os pais, acreditam profundamente que merecem a raiva e a punição deles.

Não surpreende, pois, que, tal como o progenitor de Guy, muitos pais violentos tenham sido um dia crianças abusadas. Guy não se sentia apenas enraivecido; ele estava ainda à procura de perceber o mundo em torno de si e quem era bom e quem era mau. O abuso não processado mantém este ciclo intergeracional. Cada geração identifica-se com a anterior, e Guy estava num ponto em que esses conflitos intergeracionais emergiram. Estava dividido entre a sua lealdade ao passado e a esperança no futuro, entre a conexão entre os seus antepassados e a hipótese de ter novos e diferentes tipos de relacionamento. Tal como na sua infância, estava de novo aprisionado, mas, desta vez, era ele quem se fechava a si próprio.

A cura – quebrar o ciclo de abuso – é muitas vezes preenchida com a resistência à possibilidade da mudança. Essa possibilidade intensifica o conflito entre a parte do passado que luta por uma libertação futura e a parte que está ligada às gerações anteriores. A cura é uma jornada repleta de ambivalência, culpa e vergonha. É um processo doloroso que traz à vida os espectros do passado e desafia as nossas identificações internas para nos pôr no caminho da libertação.

Guy parou e olhou para o relógio.

– Já não quero falar mais sobre isso – disse. – O que é que isso interessa agora? Não podemos mudar o passado.

Começou a juntar as suas coisas, que estavam na mesinha ao lado. Após pegar nas chaves, olhou para mim e disse:

– Galit, acabei por salvar a minha vida. Estou aqui em Nova Iorque há quase vinte anos. Fui capaz de fugir.

Sabia que iria demorar a processar todos os sentimentos que foram trazidos à superfície. Guy mudou-se para Nova Iorque numa tentativa de sobreviver, mas o seu passado perseguiu-o – como sempre acontece.

Pôs de novo as chaves na mesa.

– Temos ainda mais cinco minutos – disse-me. – Tenho de voltar amanhã ao júri. Gostaria que pudesse vir comigo. – Começou a rir. – Estou a brincar. Não gostaria que tivesse de ouvir aquela rapariga a descrever a sua infância. É duro.

– Sei que a sessão de hoje foi pesada – respondi – e assumo que o Guy sempre desejou ter uma mãe que pudesse ir consigo e protegê-lo, fazer com que se sentisse seguro, ajudá-lo a ser corajoso.

Olhou de novo para o relógio.

– O nosso tempo acabou. Talvez regresse esta semana – referiu, dando mais um passo para se afastar da dor. «Ele é corajoso», pensei.

Combinámos encontrar-nos de novo na quarta.

Nessa noite, tive um sonho. Guy e eu estávamos num enorme castelo. Usávamos os dois capacetes de mineiro e segurávamos lanternas, enquanto descíamos as escadas para a cave. Estávamos claramente à procura de alguma coisa.

– Trouxe-a aqui para salvar o meu irmão – disse Guy. – Ele está em cativeiro.

O castelo era escuro e eu estava com receio de que nos tivéssemos perdido. Guy confessou que estava assustado.

– Vamos fugir; isto está cheio de espectros – afirmou.

– Temos de ser corajosos – ouvi-me a dizer, para ele ou para mim mesma.

Os espectros do passado controlavam a vida de Guy. Estava consciente de que ele e eu nos encontrávamos numa jornada para revisitar o seu trauma e ouvir o pequeno menino que ele era e que deixou para trás quando fugiu para salvar a vida. Agora, precisávamos que as nossas lanternas iluminassem tudo aquilo que ele tinha deixado para trás na cave da sua vida, tudo aquilo que o impediu de seguir em frente, de viver, de amar verdadeiramente.

Estava uma quarta-feira quente e Guy entrou a sorrir.

– Vê como se pôs diferente o tempo desde quarta-feira? Eu digo-lhe, a vida é imprevisível. A minha disposição também mudou. Lamento ter estado tão emocional na segunda. – Olhou para mim e, de súbito, começou com risinhos. – A doutora tinha uma expressão tão engraçada no rosto. Aposto que sei no que estava a pensar – continuou, num tom brincalhão e ternurento. – Pensava: «Estás a desculpar-te porquê, seu tontinho?»

Sorriu, consciente dos sentimentos maternos que nutria por ele, e percebi que os reconheceu no meu rosto. Ele estava correto; perguntava-me porque se desculpava ele.

– Na segunda, deixou falar o menino que antes era – afirmei. – Foi a primeira vez que ouvi esse menino. É sensível, vulnerável, traumatizado.

– Ele estava em cativeiro – disse Guy, para minha surpresa, invocando a imagem do meu sonho. – Mal podia esperar para vir aqui hoje. Queria dizer-lhe que fiz algo em grande. – Calou-se por alguns instantes e, antes de eu ter hipótese de lhe perguntar o que é que ele queria dizer, acrescentou: – No tribunal, na terça, votei que o pai era culpado. – Parecia orgulhoso. – Olhei-o diretamente nos olhos e, pela primeira vez na vida, não senti medo. Pensei em si e disse para mim mesmo: «Sabes que mais? Não é de mim que tens de sentir pena. É dele».

Sentámo-nos em silêncio. Sei como era duro para ele estar contra o pai, como era doloroso lembrar-se da sua infância e proteger a criança maltratada que tinha sido. Guy queria «levar-me» com ele para o tribunal porque nunca tivera um progenitor que o protegesse e, portanto, tinha medo de não ser capaz de se defender.

Guy quebrou o silêncio.

– Sinto-me envergonhado por, em criança, costumar esconder-me no quarto, tentando não fazer qualquer barulho, nem mesmo respirar, para que o meu pai não reparasse em mim. Odiava-me por ter sido fraco, como a minha mãe, e por me sentir enraivecido, como o meu pai. E senti-me envergonhado por me esconder, enquanto o meu irmão mais velho, Ram, se tornava no principal alvo do meu pai. – Deteve-se e olhou para o relógio. – Ah... temos ainda algum tempo – observou.

– Sabe, na outra noite, depois de ter saído do tribunal, pensei numa coisa.

Percebi que o meu irmão, Ram, era essa menina, a filha.

– De que forma? – perguntei.

– Tal como ela, ele lutou; não tinha medo. Via-o das linhas laterais, e sentia inveja dele por ser tão corajoso; mas também me senti culpado pelo facto de ter sido ele a ser atacado pelo meu pai, enquanto eu fora capaz de me esconder. Até que chegou o dia em que o Ram, que já tinha uns quinze anos e era quase tão alto como o meu pai, veio da escola com uma rapariga. O meu pai zangou-se com isso e espancou-o em frente dela. Em vez de se desculpar, que era o que eu teria feito, o Ram seguiu devagar na direção dele. Pôs-lhe um dedo na testa e sussurrou-lhe com raiva: «Se tu voltas a tocar-me mais uma vez, eu mato-te. Estás a ouvir?» O meu pai recuou, e o Ram foi-se embora. Penso que foi a última vez que ele lhe bateu. Lembro-me de que eu e a minha mãe também nos afastámos, como se nada tivesse acontecido. Era inacreditável; eles tinham trocado de papel e o meu irmão tornara-se o agressor. Lembro-me de que, de súbito, tive pena do meu pai. Quase que o queria ajudar. Isto é bem lixado, não é? – A voz de Guy ficou mais forte. – Quando fiz vinte anos, fui-me embora. Peço desculpa, mas tive de sair. Tive mesmo – contou, com raiva.

– Porque pede desculpa? – questionei.

– O que quer dizer com isso?

– Acabou de dizer «peço desculpa».

– Foi? – Guy olhou para mim, surpreendido. – Talvez o tenha feito. Acho que sinto que tenho algo para me desculpar. Talvez me sinta mal por ter fugido e por tê-los deixado a todos para trás. Uma família de gente doente. Eu salvei a minha vida, mas então e eles?

A lealdade às pessoas a quem estamos ligados muitas vezes deixa uma parte de nós com elas, mesmo depois de nos afastarmos. Os nossos pais tendem a viver dentro de nós sem a nossa permissão. As nossas relações com eles são as primeiras que temos e aquelas que estabelecemos futuramente apenas existem em diálogo com eles.

Guy teve de partir, mas ainda se culpava por o ter feito – e por ter vivido. Como fui percebendo ao longo do tempo, não foi capaz de criar um lar

seguro em Nova Iorque ou de ter uma relação íntima. Ele não tinha a certeza de que poderia amar outras pessoas ou confiar nelas, e decerto que não confiaria em si para proteger aqueles que amava do seu legado de brutalidade e abuso. Estar sozinho parecia-lhe a melhor maneira de se esconder, e esconder-se, apesar de tudo, era a única maneira de sobreviver.

Na nossa primeira sessão, escondendo-se por trás do seu casaco cinzento de inverno, Guy disse-me que me tinha investigado, perguntando-se quem era eu e as pessoas que eu deixara para trás. Questionava-se se a terapia era mesmo para ele: se ele poderia ter uma relação honesta, na qual se sentisse reconhecido, sem se sentir demasiado vulnerável ou ameaçado. Poderia ela curar o rapaz abusado que um dia fora sem se sentir humilhado e envergonhado? Poderia algum dia amar e ser amado?

Num dia de neve, um ano depois de ter começado a terapia, Guy entrou no consultório, acenou-me e disse com suavidade: «Penso que me estou a acostumar a este tempo».

Tirou o casaco e sorriu. Ambos percebemos a diferença.

Capítulo Onze

A vida que não é examinada

Alice parecia mais jovem do que era. Talvez fosse o seu longo cabelo negro ou as calças de fato de treino e os ténis que trazia na nossa primeira sessão que me fizeram pensar nela como uma menina. Veio ver-me logo depois de celebrar os seus quarenta e quatro anos. Depressa a idade se tornaria um tema de conversa.

Descobri que Alice estava a sair dos trinta quando conheceu Art. Foi logo depois de se ter divorciado, e ela temia ser demasiado velha para ter filhos.

– Não quero saber do casamento – disse-me, na primeira sessão. – Os meus pais separaram-se quando eu tinha cinco anos. Foi um divórcio complicado e, depois de ter oficialmente voltado a casar, o meu pai deixou de existir.

Perguntei-lhe o que queria dizer com «oficialmente voltado a casar».

Alice revirou os olhos.

– Não foi por isso que vim à terapia, mas suponho que tudo seja relevante para aquilo com que estou a lidar – referiu. – Tive uma infância de merda. Mas, mais uma vez, não é por isso que aqui estou.

– Porque está aqui? – questioneei.

– Vamos ter um filho – respondeu, o que me fez ficar um pouco surpreendida, pois não parecia nada estar grávida.

– Tentámos ser pais durante anos. Aqui entre nós, desde a nossa primeira semana juntos que sabíamos que queríamos ter filhos, mas eu não conseguia engravidar. Tentei de tudo. Muitos ciclos de fertilização in vitro. – Virou-se para mim. – Sabe como isso é caro? Toda a nossa família nos ajudou financeiramente. A minha mãe e o marido ofereceram-nos as poupanças deles. A irmã do Art também nos deu dinheiro. Tenho vergonha de lhe dizer o montante. Sentamo-nos na sala de espera da clínica, olhamos em volta e pensamos: «Tantas pessoas privilegiadas; suponho que agora também

sejamos como elas». Portanto, pode imaginar como era doloroso quando não funcionava. Não só não conseguia ficar grávida, como isso também não acontecia pagando uma fortuna. Chamo a isso maus genes.

– Espere um momento – disse, tentando acalmá-la, para ter a certeza de que a estava a entender. – Portanto, casou-se quando tinha vinte e tal anos e não teve filhos; depois, já com trinta e tal divorciou-se, conheceu Art, e tentou logo engravidar...

– Exatamente – interrompeu. – O Art e eu éramos ambos casados, mas o nosso amor era algo que nunca tínhamos experimentado. Foi tudo muito intenso desde o dia em que nos conhecemos. Logo lhe conto um dia destes.

– E veio aqui por estar prestes a ter um filho – sugeri.

– Exatamente – confirmou Alice. – Uma outra mulher está prestes a ter o meu filho.

– Uma mãe de substituição? – presumi.

– Sim. E também usámos uma dadora de óvulos. Não é meu filho biológico. E é uma menina, já agora – acrescentou, procurando garantir que me dotava de toda a informação, embora eu não conseguisse descobrir onde é que ela se situava emocionalmente.

Alice continuou.

– Portanto, já está a ver, há três mulheres envolvidas na criação deste bebé: a dadora do óvulo, a mãe de substituição e eu... neste momento, uma mulher sem papel. A quarta pessoa é o Art. Biologicamente, a criança será dele. Cheguei a dizer-lhe que tem uma filha do primeiro casamento? A Lili. Ela é maravilhosa, por isso sabemos que ele tem bons genes. – Sorriu.

– Ah, e mais um pormenor – continuou. – Visto que já esvaziámos as contas bancárias de toda a gente, precisamos agora de perceber como vamos pagar a maternidade de substituição. Pedimos um empréstimo, mas é insano. Também lhe falarei disso.

– Há muito para falar – observei. – Como está a lidar com tudo isto? – perguntei, tentando aproximar-me da luta que, acreditava eu, Alice estava

ali para explorar.

Ela não respondeu.

– Na verdade, não sei – afirmou depois, suavemente. – Não estou certa de como me sinto com isto. Certos dias, fico desapontada comigo. Sinto que estou danificada, que sou um falhanço e que não representarei nada para este bebê. Noutros dias, sinto alívio. Primeiro, porque estar grávida e dar à luz não parece divertido. Não é algo que eu esteja triste por não fazer. Porém, o verdadeiro motivo para tal, e sei quão horrível isto soa, é que prefiro ter uma filha que não carregue os meus genes. Provavelmente isso será melhor para ela.

Pedi-lhe para me falar mais sobre isso.

– Porque não quer que tenha os seus genes?

– Eu nasci da dor – disse Alice. – Está no nosso ADN. A má sorte e o trauma. A minha mãe teve uma infância dolorosa, como um mau filme. A família imigrou para os Estados Unidos quando ela tinha oito anos, e a sua mãe morreu no caminho. Tiveram de carregar o corpo dela até conseguirem encontrar um sítio para a enterrar. Talvez a minha mãe tenha sido molestada sexualmente pelo avô dela, mas ninguém na família fala disso. Está a ver, quando falo de trauma, falo de verdadeiro trauma. Nunca tinha estado em terapia. A minha mãe também não.

– Portanto, está aqui pelas duas – afirmei.

– Exatamente – respondeu Alice. – Se ela tivesse conseguido parar este ciclo de miséria, provavelmente eu não estaria tão preocupada com a ideia de criar uma outra mulher miserável. A última coisa que quero é uma filha que herde a má sorte que recebi da minha mãe.

– Outra mulher miserável – repeti as palavras dela.

– Exatamente – assentiu. – A minha mãe nunca admitiria que é miserável. Foi por isso que se tornou uma hippie, se é que me entende. Tem sempre um sorriso no rosto. Acredita que nos devemos concentrar na nossa própria cura e nas nossas jornadas espirituais. Entretanto, nunca foi feliz. Teve uma infância traumática, dois casamentos que não resultaram, uma carreira

falhada. Quando eu era criança, ela passava o dia todo comigo em casa. Costumava dizer-me que me amava muito e que, de tanto me escovar o cabelo, ficou especialista nessa função. Sempre tive longos caracóis que eram difíceis de escovar, e odiava quando ela dizia isso. Sentia o ressentimento dela. Lembro-me de que um dia, numa reunião da escola, pediram aos pais que se apresentassem. A minha mãe, com um sorriso no rosto, anunciou: «Sou a mãe da Alice e escovo profissionalmente cabelos». Só me apetecia morrer. – Alice olhou para mim para garantir que eu reconhecia a amargura oculta da mãe e, em especial, a forma como era ocultada por trás de um sorriso.

– Entretanto, sempre que podia, ela desaparecia por alguns dias. Deixava-me a mim e ao meu meio-irmão com o meu padrasto e seguia para retiros. Quando voltava a casa, dormia com o meu irmão mais novo. Durante anos, acreditei que o ia deitar e se deixava dormir ali por estar cansada, mas, quando cresci, percebi que ela não conseguia dormir na mesma cama que o meu padrasto – contou Alice. – A minha mãe nunca admitiu que não amava o meu padrasto, que ele era um compromisso. Ela precisava de um marido, porque tinha demasiado medo de ficar sozinha. Sinto muita pena dela por não ter tido a vida que queria. Costumava culpar o meu padrasto por isso. Suponho que queria que ele a fizesse feliz, para que eu não tivesse de o fazer.

Alice falava com rapidez e raramente parava. Brincava com as unhas. Percebi que mordida as cutículas até sangrarem.

– Não me entenda mal. A principal pessoa que culpo por ter destruído a vida da minha mãe é o meu pai biológico – prosseguiu. – Eu odiava-o. A minha mãe, por acaso, nunca se zangou com ele, nem quando descobriu que ele tinha um caso, nem sequer depois de ele a ter deixado para estar com essa mulher. Ela costumava dizer que ele lhe partira o coração e que o facto de a ter abandonado lhe custara tanto por a fazer lembrar da morte da mãe, quando ela tinha oito anos. A minha mãe nunca ultrapassou a questão do meu pai. Ele foi horrível. Conte-lhe que ele tinha outra família? – perguntou ela, enquanto olhava para o relógio.

Sentia-me sem fôlego. À medida que Alice ia falando, eu ficava assoberbada com sentimentos que não me davam tempo de os digerir. Assumi que estava a sentir o que ela sempre experienciou. Alice estava a ajudar-me a conhecê-

la por dentro, quando, como ela, me sentia sobrecarregada de informação. Não tinha forma de impedir que as coisas acontecessem, de as compreender, de processar a informação.

No final da nossa primeira sessão, fiquei com muitas perguntas. Reconhecia as conexões implícitas que Alice fazia entre o passado traumático da mãe, a sua própria má sorte e o desejo de salvar de igual futuro a filha por nascer.

Planeámos encontrar-nos duas vezes por semana.

Alguns dias depois, ela regressou e, para minha surpresa, mas também para meu alívio, recomeçou no ponto em que parámos. Perguntei-me o que tinha sentido acerca da nossa primeira sessão, questão que muitas vezes coloco na segunda. No entanto, Alice transmitiu-me um sentido de urgência. Sentou-se depressa e, de imediato, começou a falar.

– Em suma, o meu pai tinha outra família – referiu. – Teve filhos com essa mulher e, quando a minha mãe soube disso, abandonou-nos. Não sei ao certo como é que ela o descobriu, mas consigo imaginar o quão traumático foi para ela. Foi aqui que terminámos da última vez, não foi?

Eu assenti.

– Da última vez, estava a falar-me do passado da sua mãe – disse. – E de como o abandono do seu pai representou uma recordação de quando ela perdeu a mãe. Descreveu-me a sua raiva dissociada e como, por causa dela, se sentia tão zangada com ele.

Alice parecia desconcertada.

– Acho que é isso – rematou, deixando-me consciente de que eu tinha enquadrado as coisas de uma forma que era nova para ela.

Começou a explorar a sua identificação com a mãe e a lealdade que lhe tinha, por ter sido ela a criá-la.

– Era uma mulher corajosa, que aguentou muita dor, mas ainda assim era capaz de o perdoar e mesmo de rezar para que fosse feliz. Era melhor pessoa do que eu. E, sabe, depois de descobrirem o que ele fizera, os familiares dela costumavam chamar-lhe «o monstro», mas ela pedia-lhes

que parassem. Dizia que lamentava não ter sido boa mulher o suficiente e de não lhe ter dado aquilo de que ele precisava. Durante anos, isso fez-me ficar muito zangada. Vi a tristeza nos olhos dela e a luta que travou para recuperar da traição. Quando era adolescente, jurei que nunca mais iria falar com esse homem, que nunca o iria perdoar. E, honestamente, foi ela que tentou convencer-me de que ele era meu pai e eu tinha de tentar compreendê-lo. Porém, quanto mais ela o dizia, mais zangada eu ficava.

»Não estou interessada nesse cabrão, dizia eu, e nunca devolvia as chamadas dele.

»De início, telefonava-me todos os dias. Eu só tinha cinco anos e falava com ele durante um minuto, porque a minha mãe me obrigava. Depois, quando já estava no terceiro ciclo, ele telefonava-me uma vez por semana e eu dizia que estava ocupada e não lhe retribuía a chamada. A dado ponto, deixou de me ligar. Tinha uma nova vida com aquela mulher e parecia que eu já não existia para ele.

Alice continuou a falar. Contou-me aspetos da sua infância e confidenciou que, quanto mais zangada estava, mais triste se sentia.

– Já lhe disse que há coisa de um ano contactei o meu pai? – perguntou. – Senti que estava pronta para ouvir a versão dele. Ele ficou excitado por o ter contactado e estava supernervoso quando nos encontramos. Disse que faria tudo para se manter em contacto comigo e para reparar a nossa relação. Mas a verdade é esta: nada havia para reparar. O que então percebi é que ele já não era o meu pai. Agora sou adulta, e ele perdeu a minha infância. Trata-se apenas de um estranho, que não me é nada, exceto biologicamente. – Alice parou para pensar e, depois, acrescentou: – Espero que saiba que a minha mãe nunca me levou a rejeitá-lo. Isso foi escolha minha.

Pela primeira vez, Alice começou a reconhecer aquilo que perdeu quando era criança. Era protetora e leal relativamente à mãe, e uma estranha face ao pai. Em criança, pensava que os pais não eram importantes. Não tinha inveja dos amigos que mantinham uma boa relação com os pais e acreditava que, desde que ela e a mãe se tivessem uma à outra, estavam melhores sem ele.

Dinâmicas inconscientes estavam, nos bastidores, a moldar a vida de Alice

como uma repetição da história da mãe. Embora acreditasse que herdara o gene da «má sorte» da mãe, fora de facto a identificação com esta, e a tentativa consciente de a curar, que a levou a viver a mesma dor psicológica que ela tinha experimentado: o drama de uma filha que perde um pai. O trauma da mãe reconstituiu-se na infância de Alice, que, tal como ela, também cresceu com um progenitor e perdeu o outro.

A perda de Alice, porém, ao contrário da da mãe, não foi enquadrada pela própria como sendo uma tragédia. Através desta reconstituição, Alice e a mãe puderam reviver juntas a história desta, mas desta vez com a ilusão do controlo; Alice acreditava que fora escolha dela terminar a relação com o pai. Em vez de se sentir triste, como a mãe, ficou zangada. Em vez de se sentir abandonada, ela abandonava. Alice partilhava com a mãe uma fantasia inconsciente de reparar o trauma dela e de a curar.

Para Alice, perder o pai manteve-se como um facto não reconhecido e até mesmo rejeitado. De novo, o luto e a tristeza pertenciam apenas à mãe – fora ela que perdera um marido que amava, e Alice tornou-se a sua cuidadora emocional, substituindo a progenitora que nunca teve. Só agora, pela primeira vez, é que começamos a questionar o poder de escolha que, de facto, Alice teve nessa dinâmica familiar, à medida que tentamos diferenciar entre as necessidades da sua mãe e as dela.

– A minha mãe voltou a casar, mas ainda era infeliz. O seu trauma de infância manteve-se sempre presente e tornou-a frágil e triste. Nunca parou de chorar a sua mãe e nunca recuperou do facto de o meu pai a ter abandonado.

Alice estava inconscientemente ligada aos traumas da mãe. Reconhecia como se sentia confusa e tentei descortinar a verdade sobre ela e as pessoas que a rodeavam. Os seus pais foram ambos desonestos, de formas diferentes, e ela lutava contra as mensagens duplas que tinha recebido deles, contra a raiva dissociada da mãe, contra as mentiras do pai e contra as suas próprias agressões, que funcionavam como uma defesa contra a sua própria vulnerabilidade.

Alice calou-se e procurou algo nos bolsos. Descobriu um elástico para o cabelo e apanhou-o depressa num longo rabo de cavalo negro. Depois, olhou para mim e sorriu.

– A minha mãe tem quase setenta anos e usa o cabelo em duas longas tranças, como uma menina. contei-lhe isso? – perguntou.

Num ápice, veio-me à mente um pensamento. Questionei-me se a mãe tinha inveja dela pelo facto de ser uma criança com mãe. Será que sentia a necessidade de manter uma aparência de criança na esperança de, um dia, também ela ter uma mãe que cuidasse de si e lhe escovasse o cabelo?

Não é inabitual que as mães sem mães, ou que tenham tido mães abusadoras, se ressintam das filhas por terem o que elas nunca tiveram. Muitas vezes, na terapia, a mãe explora sentimentos relacionados com o facto de a filha ter mais do que ela; inveja-a por tê-la como mãe.

Ao tentar compreender a psicologia da mãe de Alice, ganhei consciência de como, nas nossas sessões, ia alternando na análise de uma e de outra, assumindo que isto se tratava de uma convivência inconsciente da minha parte com a relação que ambas mantinham. Decretei o meu desejo de curar a mãe e de a tornar mais forte. Nesses momentos, tornei-me a terapeuta da sua mãe – a mãe da sua mãe –, tal como Alice fantasia em ser capaz de a deixar comigo, para eu cuidar dela, enquanto ela parte para fundar uma nova família e tornar-se, ela mesma, mãe.

– Não me posso permitir ferir os seus sentimentos – disse. – Talvez ela também possa ter sessões consigo e trabalhar o seu trauma, porque, se lhe tento falar, desfaz-se de imediato em lágrimas e diz: «Dei o meu melhor para conseguir ser uma boa pessoa e uma boa mãe». E sabe que mais? Eu acredito nela. Ela é uma boa pessoa e eu amo-a. Sei que fez o melhor que podia.

A mãe de Alice precisava de sentir que foi a vítima e não a causa dos acontecimentos traumáticos que se passaram com ela. Ser uma boa pessoa significa não sentir raiva. Alice, por outro lado, sentia-se melhor quando não era a vítima. Preferia estar zangada a estar triste. Essa disparidade nas suas defesas era uma tentativa de se diferenciar da sua mãe, de forma a ser uma agente ativa e a controlar a sua vida.

– Estou a tentar muito ser diferente, mas sou demasiado parecida com a minha mãe. O problema é exactamente esse – referiu. – O leite materno que bebi foi o dela, e isso moldou o meu corpo e a minha mente. Não pertencia a

ninguém a não ser a ela. Não tive um pai. O meu padrasto era um estranho e só eu e a minha mãe é que existíamos no nosso círculo íntimo. Sim, odeio ser uma vítima, mas também eu tive uma infância triste. Também eu me divorciei. É tanto o meu azar, que nem consigo engravidar por via do sexo, como toda a gente. Preciso de atravessar o Inferno. E quero que toda a gente me deixe em paz, tal como a minha mãe desejava. Ela queria deixar-nos e ir para os seus retiros. Quero proteger a minha bebé do mesmo futuro. Ela terá os genes do Art, que é maravilhoso.

Alice inspirou profundamente.

– Agora sabe porque estou aqui – finalizou, num tom de voz infantil.

Acabámos com uma ligação clara entre o passado e o futuro, entre a geração anterior e a seguinte, e com Alice, no meio, a tentar fazer a ponte entre as duas, curar a mãe como forma de se libertar, de compreender o seu passado e criar um futuro melhor.

A bebé nasceria dali a dois meses e Alice não se sentia preparada.

– Talvez eu tenha começado este processo demasiado tarde – considerou. – Tenho tantas coisas para lhe dizer antes de ela chegar.

Perguntei-lhe em voz alta qual era a sua urgência em resolver tudo antes que nascesse a bebé.

Alice estava frustrada.

– Não faz ideia – disse. – É urgente. Há tantas decisões que tenho de tomar. E, de súbito, tenho tantos sentimentos e tantos sonhos bizarros à noite. Preocupa-me o dinheiro e como iremos pagar o empréstimo.

»Consideram que o dinheiro não é importante – continuou Alice, soando de novo aborrecida –, mas já reparou que quem o diz são, na verdade, as pessoas que mais o têm? O dinheiro revela-se, de facto, muito importante quando precisamos dele e não o temos.

Fiquei a pensar na maneira aberta como Alice falava de dinheiro. Sexo e dinheiro são dois temas que as pessoas, geralmente, procuram evitar, não apenas nas suas vidas, mas também na terapia. Essas temáticas estão

repletas de hipocrisia e desonestidade, constituindo, portanto, um bom sítio para esconder outros sentimentos e necessidades que causam desconforto nas pessoas quando se têm de expressar acerca disso. Pode-se exprimir qualquer sentimento indesejado através do sexo ou do dinheiro: a agressão, a hostilidade ou a necessidade de dominação e poder, bem como a fragilidade, o narcisismo e o trauma.

O sexo, por exemplo, pode ser visto como o ato de fazer amor, mesmo em casos em que constitui uma forma de exprimir hostilidade. Tal como o dinheiro, pode ser usado para controlar os outros, para compensar as inseguranças emocionais e para exprimir ou esconder a dor. Evitar falar em dinheiro e em sexo permite-nos disfarçar qualquer sentimento negativo. Na terapia, por exemplo, os sentimentos negativos direcionados ao terapeuta podem ser expressos no atraso do pagamento. Quando estamos demasiado envergonhados para falar de amor, perdemos a oportunidade de revelar e processar sentimentos que o paciente quer esconder.

Alice falava sobre o custo do processo reprodutivo e explorava os seus sentimentos sobre tudo aquilo que podia não ser capaz de suportar, não só financeira, como também emocionalmente. O enorme fardo económico que fazia parte de um peso maior, de dúvida em si e de vergonha, que ela carregava.

Quando a reprodução envolve tais aspetos transacionais ou medicalizados – quando acontece longe do leito do casal –, quebra frequentemente a fantasia romântica do bebé nascido «do amor». A dificuldade em engravidar pode trazer ao de cima, de formas diversas, a vergonha intensa, e evocar os mais negros medos e sentimentos de se estar danificado, amaldiçoado, apodrecido, partido, de se ser mau. Trata-se de uma ferida profunda que toca no essencial da insegurança do corpo e da existência da pessoa.

Tal como muitas pessoas, Alice lutava contra o sentimento de que a sua incapacidade para ficar grávida podia ser um sinal de que não era suposto ter um bebé, de que não o merecia, de que não seria uma boa mãe. Ela tentava afastar esses sentimentos dolorosos. Via-se como estando danificada, como tendo maus genes, e defendeu-se contra o seu desapontamento. Embora desapontada consigo mesma, preocupava-se com as maneiras como também despertava esse sentimento nos outros, em especial, como viria a saber, a mãe de substituição.

– Sinto que ela quer que eu esteja envolvida no processo, mas esqueço-me constantemente de lhe telefonar. Sinto culpa por não me importar com ela ou com a bebé. Soube que algumas pessoas falam com a sua mãe de substituição frequentemente. Eu só lhe telefono de vez em quando. Que lhe devo perguntar? Como se sente? Sim, posso fazer isso, mas seria uma falsidade. De facto, não quero saber dos pormenores de como ela se sente. A decisão mais difícil que tenho de tomar agora é se estarei ou não presente quando ela der à luz. Ou seja, na sala – clarificou. – O que pensa disto?

– Julgo que é difícil ter alguém a carregar e a dar à luz o nosso bebé enquanto procuramos acreditar que tudo deveria ser fácil e feliz. Isso invoca muitos sentimentos, positivos e negativos. Pode ser insultuoso e desapontante – referi.

– Exatamente – concordou Alice. – Até que fim, alguém me entende. As pessoas não percebem. Dizem que estão muito felizes por mim e que é muito excitante irmos ter uma bebé, como se fosse tudo bom. No outro dia, uma amiga disse-me: «Assim que tiveres a bebé, nem te lembrarás de como veio ao mundo». Isso não faz sentido. – Alice parecia zangada. – Ou as pessoas são estúpidas ou talvez se sintam mal por mim e procurem consolar-me. Mas isso é desonesto e faz-me sentir totalmente invisível. Como se não vissem aquilo por que estou a passar. Também me sinto absolutamente estranha por estar na sala quando ela der à luz. Se eu estivesse a parir, não gostaria de ter ali uma mulher a olhar-me para entre as pernas. Quero dar-lhe alguma privacidade. Não sei. Como pensa que ela se sente? Como fazem as outras pessoas?

Acredito que Alice tinha medo de que fosse demasiado doloroso para ela ver outra mulher a dar à luz a sua filha.

– Creio que está com receio de como se poderá sentir ali, na sala de partos – respondi.

– Serei uma estranha – afirmou. Por um momento, manteve-se em silêncio e, depois, acrescentou: – Agora percebo o que sentem os pais. Eles não carregam os bebés dentro de si, não os dão à luz, não os amamentam. Nada. Isso leva-me ao meu dilema seguinte – continuou, antes de apresentar uma das dúvidas com que muitas mulheres na sua situação se debatem.

– Devo tomar hormonas para conseguir amamentar o bebé? Qual é a sua opinião?

Segui as associações que Alice fez acerca de se ser um estranho e de se ser pai. Disse que ela e a sua mãe constituíam um círculo íntimo. O pai era um estranho. Percebi que o seu conflito atual tinha que ver com o facto histórico, para ela, de que só se pode amar se se for mãe, não pai. Ela debatia-se com o medo de que, por não ser capaz de dar à luz ou de amamentar a sua filha, isso implicasse que ela fosse um pai, em vez de uma mãe. O problema do género binário não permite a fluidez na perceção que ela tem de si. Ativa a vergonha de não se ser uma «verdadeira mulher» e, portanto, o medo de, em vez disso, se tornar no seu pai, de cujo amor ela desconfia.

– Receia que não seja capaz de amar a sua bebé? – perguntei, fazendo a ligação explícita entre género e amor.

– Absolutamente – confirmou Alice. – Como poderei saber se irei ser capaz de a amar se não irei dar à luz nem amamentá-la? Não sei se um progenitor pode amar um bebé sem essas hormonas amorosas. Ou seja, a natureza arranjou forma de a mulher produzir ocitocina de imediato.

– É como se acreditasse que são as hormonas amorosas que fazem com que um progenitor ame o seu filho? – questionei.

– É desconcertante – sussurrou Alice. – Pensei que tinha ultrapassado isso. Que se passa de errado comigo? Tal como a minha mãe, estou encalhada na ideia de ser uma pequena menina, ainda a pensar que o seu pai não a ama, embora eu saiba que é bem mais complicado do que isso. – Alice suspirou. – Percebo o que diz: por trás do meu desejo de amamentar a bebé, está a preocupação de que não seja capaz de a amar tal como as mães «verdadeiras» fazem, que é a única maneira de amar em que eu confio.

– Exatamente – ouvi-me a usar as suas palavras.

Alice olhou para mim e percebi que estava a tentar não chorar.

– O meu pai deixou-me e nunca mais voltou. Quanto mais zangada estava, mais ele se afastava, até desistir de mim. Nunca mais me telefonou. Limitava-se a enviar-me uma prenda de aniversário uma vez por ano, com

um cartão vermelho que dizia: «Feliz aniversário, filha. Adoro-te para sempre». Pensava que ele escrevia isso porque tinha de o fazer e que lá no fundo não se importava comigo. Tinha uma nova vida com a mulher por quem nos abandonara, novos filhos e uma nova casa. Não sei porque estou a chorar. De qualquer forma, não me importava com ele.

Alice estava a soluçar. Chorava pelo pai que perdera há vários anos, pela menina que acreditava que a sua triste mãe era a única pessoa que a podia amar. Lamentava a sua incapacidade de carregar e dar à luz a sua bebé. Alice estava completamente receosa de não ser capaz de amar a sua recém-nascida, e nós percebemos que ela se sentia como uma rapariga que não podia ser amada.

– E se ela não souber que eu sou mãe dela? – Limpou as lágrimas. – E se ela não me amar?

Havia muita dor enterrada nela, muita tristeza, sentimentos que está habituada a ocultar com irritação e raiva. Ela não queria que ninguém soubesse que, tal como a sua mãe, chorava em segredo. Não queria que a sua filha passasse pela experiência do seu luto, tal como ela carregou o da mãe. Ela sabia como isso lhe pesava, e preocupava-a a ideia de a sua filha ter de conhecer esse legado.

– Conte ao Art acerca da nossa sessão – contou Alice quando entrou no meu consultório na semana seguinte. – Tivemos uma longa conversa sobre amamentação e hormonas e foi como se tivesse tido uma outra sessão com ele, depois daquela que tive consigo. – E acrescentou com um sorriso: – Vitória. Tomámos uma decisão.

Nisto, tirou uma garrafa de água da mala e colocou-a em cima da mesa.

– Nota como estou ansiosa? – perguntou. – Quero ter tudo em ordem antes de a nossa filha nascer. E tomei a decisão de não tomar hormonas. Risquei uma coisa da minha lista, o que é um alívio, obrigada.

– Conte-me mais – pedi. – Como tomou essa decisão?

– Acabou por não ser uma decisão difícil de tomar. Disse ao Art que percebi que o meu desejo de amamentar era baseado no medo de não ser capaz de amar a bebé sem aquelas hormonas. Conte-lhe como era perturbador

perceber que duvidava de mim mesma como mulher e que, no fundo, isto estava relacionado com o facto de sentir que o meu pai não me amava. O Art conhecia a história toda e muita coisa mudou entre mim e o meu pai desde que o conheci. Julgo que ele me ajudou a ver o meu pai como uma pessoa plena. Isto irá agradar-lhe – atirou ela, na brincadeira. – Acho que me apaixonei pelo Art quando percebi o medo que ele tinha de perder a filha, a Lili, com o divórcio. Não é uma boa ligação psicológica? – perguntou, com um sorriso. – Ele foi o pai que nunca tive, e eu atraíçoei a minha mãe pela primeira vez quando me apaixonei por ele – referiu. Pediu-lhe para explicar.

– Foi como se a minha mãe e eu tivéssemos um contrato secreto que estabelecia que nós éramos a família. Mesmo quando contraí matrimónio pela primeira vez, o meu casamento foi semelhante ao dela: não se tratava de um grande amor, mas sim daquilo que ela pensava que uma mulher devia fazer. Eu estava casada, mas continuava a pertencer-lhe. Planeámos que, se eu tivesse um bebé, iria morar para mais perto dela, para que me ajudasse a criá-lo. Como se fosse minha parceira. Porém, quando conheci o Art, isso foi uma traição dupla. – Alice olhou para mim para ver se estava a conseguir juntar tudo.

– Uma traição porque se apaixonou e ele se tornou seu parceiro em vez dela – afirmei. – Mas que mais? Porquê dupla?

Alice fechou os olhos, falando sem olhar para mim.

– Quando conheci o Art, ele ainda estava casado. É por isso. Eu já me tinha divorciado e ele encontrava-se a sair do casamento dele, mas ainda não estava legalmente separado. Uma coisa da qual eu estava convicta era que nunca, mas nunca, estaria com um homem casado. Isso ia contra tudo aquilo em que acreditava; era errado, por princípio. Por isso, tentei manter-me afastado dele. Mas foi difícil. Nós trabalhávamos na mesma empresa e, a dado momento, foi-nos atribuído o mesmo projeto. Tínhamos de falar todos os dias e acabámos por passar horas ao telefone. E as conversas foram-se tornando cada vez mais íntimas. O Art falou-me da sua separação e de como tinha sido difícil lidar com isso. Ele tinha a Lili, que estava com cinco anos, exatamente a mesma idade que eu tinha quando o meu pai me deixou, e expressava o quão difícil era não passar as noites com ela. Falei-lhe do meu pai e de como ele nos enganava e nos tinha trocado por outra família.

Foi a primeira pessoa com quem partilhei todos os pormenores acerca desse assunto. Até lhe falei da cerimónia que a minha mãe tinha levado a cabo.

– Qual cerimónia? – perguntei.

Alice abriu os olhos e fitou-me.

– Pois, esqueci-me de lhe contar isso. É uma história estranha. Eu estava no primeiro ano, o meu pai já nos tinha deixado, mas eles ainda não estavam divorciados. Numa certa tarde de domingo, a minha mãe levou-me ao escritório dele. Já lá tinha estado muitas vezes com ele, mas, nessa tarde, foi diferente. Ela abriu a porta com uma chave que ainda tinha de quando estavam juntos. O escritório estava exatamente da maneira que recordava. O meu pai é contabilista, e esse espaço ficava no segundo andar de um prédio em tijolo, na cidade, a cerca de uma hora de onde vivíamos.

Alice fechou de novo os olhos e continuou a falar.

– A mãe precisava de uma cerimónia de despedida. Ela explicou-me que tínhamos de seguir com as nossas vidas e, para que o conseguíssemos fazer, era necessário realizarmos um ritual de cura. Não chorou, mas lembro-me de que parecia triste. Quando entrámos no escritório, ela ficou em frente à secretária dele. Disse em voz alta que desejava o melhor para a sua nova vida e, depois, tirou o anel de noivado e colocou-o na secretária. Recolheu as fotografias da nossa família e pô-las num saco. Depois, tirou do seu saco uma pequena escultura de um pássaro, que costumávamos ter na sala de estar. Foi uma prenda que lhe ele tinha dado antes de casarem. Colocou-a na prateleira ao lado da secretária. Na sua cadeira, deixou um álbum de fotografias do casamento, junto com os da coleção de selos dele, que se esquecera de levar.

»Antes de sairmos, a minha mãe disse-me que faltava fazer uma coisa. Permaneceu no canto, a segurar alguns cartões, e eu reconheci a letra de quem os tinha escrito. Penso que se tratava de cartões de aniversário que ele lhe foi dando ao longo dos anos. Ela sussurrou algumas coisas que eu não consegui ouvir e depois espalhou-os no soalho.

»Quando regressámos ao carro, a minha mãe perguntou-me como me estava a sentir. Disse-me que agora estávamos livres e que aquela cerimónia de cura já fizera com que se sentisse melhor. Lembro-me de lhe dizer que

aquilo também tinha tido esse efeito em mim, mas estava a mentir. Nessa noite, não consegui dormir. Chorei, mas sem saber porquê.

»O Art foi a primeira pessoa a quem contei esta história. Lembro-me do silêncio dele ao telefone. E depois percebi que estava a chorar. Perguntei-lhe porque se tinha emocionado tanto e ele respondeu que não tinha a certeza se era por se tratar de uma história tão triste ou por ele se identificar demasiado com o meu pai e sentir o desgosto dele por me ter perdido. Aquela resposta tocou-me muito, pela simpatia que ele demonstrou em ouvir a minha história e não tentar misturá-la com a dele. Senti que era a primeira pessoa que tinha os meus sentimentos em consideração.

A voz de Alice foi ganhando cada vez maior ternura.

– Foi também a primeira vez que pensei que talvez o meu pai estivesse triste. Que talvez também tivesse perdido alguma coisa. Sei que soa estranho, mas honestamente nunca pensei em como se terá sentido quando eu deixei de querer vê-lo. Nunca imaginei como se terá sentido quando entrou no escritório na segunda-feira de manhã. Nunca me ocorreu que talvez a minha mãe tivesse feito aquilo para o magoar e não apenas para se curar. Mesmo quando o digo agora, parece errado. Não creio que ela tivesse más intenções.

Percebi como, através do olhar de Art, a imagem que Alice tinha do pai se tornou mais matizada. Podia começar a vê-lo, a ele e à mãe, como seres humanos complexos que lutavam para sobreviver.

– Após cerca de um mês de conversas noturnas com o Art, em que falávamos de absolutamente tudo, concordei em encontrar-me com ele fora do escritório. E foi assim. – Alice calou-se. – Passámos essa noite juntos e soubemos que assim seria até ao final das nossas vidas. Um mês depois, tentámos ser pais.

– E sentiu-se como se estivesse a trair a sua mãe – disse.

– Oh, sim – respondeu. – É óbvio que contei logo à minha mãe e ela ficou feliz por mim, mas eu sabia que tinha atravessado alguma linha secreta. Tinha medo de lhe dizer que ele ainda não se divorciara legalmente. Tinha medo de que ela visse nisso um movimento em direção ao meu pai e de que julgasse que eu o havia perdoado e a iria abandonar. Portanto, disse-lho

gradualmente.

»Primeiro, limitou-se a ouvir, como sempre fez. Ela é uma boa ouvinte. E, depois, perguntou: «Ele é um bom homem, Alice?» Isso fez-me ficar muito desconfortável, porque eu sabia o que ela realmente queria perguntar. Sabia que estava a pensar no meu pai. Porém, ela não queria arruinar aquilo por mim. Apenas continuava a perguntar se ele era um bom homem.

»«Porque continuas a perguntar isso, mãe? É claro que o é», respondi-lhe, levando-a a perceber que eu estava irritada.

»«Amo-te mais do que tudo», disse-me. «Quero que estejas com um bom homem. Quero que estejas feliz. Um dia terás uma filha e irás compreender isso.»

Alice olhou para mim.

– Vou dizer-lhe a verdade – confidenciou –, aquilo estragou tudo. Fez com que ficasse preocupada. Senti a dúvida dela e pensei que talvez estivesse a ver alguma coisa no Art que eu não conseguia. Quando estava com ele, sentia-me completamente segura, mas, na companhia da minha mãe, percebia as suspeitas dela, e aquilo fez-me duvidar do meu próprio julgamento.

Questionei-me em voz alta se seria o medo que ela tinha de perder Alice que a fazia preocupar-se tanto.

Alice parecia intrigada.

– Sabe o que o Art gosta de dizer? Que é impossível separar-me da minha mãe. Para ele, a coisa mais fascinante é a escolha do meu pai em fundar outra família nas costas da minha mãe, em vez de a deixar quando já não se sentia feliz. O meu pai só a deixou quando não tinha outra escolha, após ela descobrir tudo. Quero dizer, não me interprete mal. É necessário ser um verdadeiro otário para fazer algo tão imoral, mas o Art estava fascinado com essa escolha. Ele disse que, para alguém que não fosse um psicopata, teria sido muito mais difícil mentir e viver uma vida dupla do que ir-se embora. E, acredite em mim, foi muito difícil para o Art deixar a sua família, pelo que ele não estava a querer dizer que aquilo era fácil.

»Agora vejo as coisas de forma diferente. Vejo como o meu pai foi incapaz de a deixar por já não conseguir aguentar magoá-la. Isso faz sentido? Tenho a certeza de que ele nem conseguia dizer-lhe quão infeliz estava naquele casamento, porque iria sentir-se muito mal com isso. Não estou a culpá-la, mas tenho a certeza de que ele sabia que me perderia se a deixasse, e estava certo. Era um covarde, e ela controlou-o com a sua tristeza, como de resto terá feito com todos nós.

Notei que Alice precisava de encontrar uma maneira de aceitar tanto a sua mãe como o seu pai, com todas as suas imperfeições e falhas, para que pudesse também aceitar-se, com as suas limitações humanas. Precisava de se tornar a sua própria pessoa, livre de fazer escolhas, em oposição a uma filha encurralada no mundo dos pais.

Hesitei, por vezes, em questionar se compreender o pai era, de facto, uma obediência a uma estrutura normativa e não uma forma de liberdade. Haveria uma verdadeira liberdade na aceitação de ambos os progenitores, no perdão ao pai? Ou essa seria apenas uma maneira de se conformar com a ordem patriarcal, segundo a qual os homens têm sistematicamente mais poder e, portanto, os pais não são julgados tão severamente como as mães? Permanecia consumida por essas questões e via Alice a lutar para quebrar essa identificação binária, na qual tinha de ser como a mãe ou como o pai e só lhe era permitido ser leal a um deles. Eu tinha noção do fardo pesado que isso representava para ela e como isso a mantinha como uma menina que não tinha poder real para escolher ou crescer.

Alice pegou na garrafa de água e colocou-a na mala.

– A terapia é cansativa, sabe? – Sorriu. – Nunca imaginei que tivesse tanto para falar. Tem outros pacientes como eu, que falam e falam e não deixam que diga uma palavra?

Sorri. Gostava de Alice e sabia como era difícil para ela falar da sua infância e desafiar as suas narrativas da maneira como o fazia.

– Sinto-me mais forte – acrescentou. Acenei em sinal de concordância.

– É como dar à luz a mim mesma – disse ela com orgulho. – E a doutora é a minha parteira.

Na semana seguinte, quando abri a porta, foi com dificuldade que reconheci Alice. Levei um minuto para perceber que era o seu cabelo. Tinha-o cortado curto.

– Que acha? Gosta? – Soava excitada. – Outro dia, perguntei-me o que gostaria de mudar antes de o meu bebé nascer. Já agora, decidimos chamá-lhe Zoe, que significa «vida».

Alice parecia um pouco mais velha. Pensei na sua decisão de chamar Zoe à filha e de cortar o cabelo, que ela referiu no mesmo hausto. Recordei-me das nossas conversas sobre cabelos: as longas tranças da mãe, que pareciam inapropriadas tendo em conta a sua idade; o seu longo cabelo encaracolado, que era difícil de escovar; e o ressentimento da mãe por ter de o escovar.

Zoe nasceria em breve. Alice tornar-se-ia mãe e já não se parecia com a sua progenitora. Cortar o cabelo era uma maneira simbólica de cortar o fio, separando-se antes de ela mesma se tornar mãe, e, ao fazê-lo, permitir que a sua filha tivesse uma vida própria, livre do seu legado.

Antes de eu ter hipótese de partilhar qualquer um desses pensamentos, ela virou-se para mim e disse:

– Pensei numa outra coisa esta semana. Diga-me o que acha disto. Julgo que vou aceitar a oferta do meu pai para pagar a mãe de substituição.

– Fale-me mais disso – pedi, pensando no novo penteado e neste desenvolvimento. Alice estava a trabalhar para reorganizar a sua estrutura familiar. Procurava desafiar a família centrada na mãe e na filha, criando espaço para uma família com muitos membros. Eu tinha noção de que isto também acontecia no processo dela comigo, e que ela procurava garantir que, simbolicamente, estivesse uma terceira pessoa connosco nas sessões. Primeiro, foi a mãe, que ela analisava constantemente; depois, foi Art, com quem partilhava as nossas sessões. Alice tentava inconscientemente evitar a experiência de díade que a maior parte das pessoas procura na terapia, em que paciente e terapeuta se tornam um casal íntimo terapêutico num processo privado e secreto. Em vez disso, aquilo de que Alice necessitava era de criar um triângulo que primeiro incluísse a sua mãe e eu, e depois Art e eu. Precisava de criar uma estrutura em que não tivesse de ser leal apenas a um progenitor. Essa dinâmica fez reviver a sua família original, que perdeu

quando era criança, mas foi também um ensaio para aquela que estava para ter.

– O Art e eu tivemos uma pequena discussão esta semana – contou ela, e percebi que foi a primeira vez que ouvi falar de um conflito entre eles. – Julgo que lhe disse, há muito tempo, que, quando contei ao meu pai sobre a nossa infertilidade e o processo de fertilização in vitro e tudo o mais, ele se ofereceu para pagar algumas das contas. Fiquei chocada e, de imediato, disse que não. Tive receio de que me quisesse subornar e não queria que me controlasse. Portanto, apesar de não termos dinheiro, resolvemos antes pedir um empréstimo ao banco. Porém, o meu pai não desistiu. Continuava a dizer que queria fazer parte do processo. Eu garanti-lhe que iria pensar nisso, mas nunca mais lhe disse nada.

– Tal como na sua infância – interrompi. E ela assentiu.

– Este fim de semana, o Art e eu falámos sobre a minha infância. Eu disse-lhe que na terapia percebi que sempre rejeitei as tentativas do meu pai para estar perto de mim. Simplesmente não confiava nele. Contei-lhe que, agora, via as coisas de uma forma um pouco diferente. Ele percebeu o que estava a dizer, mas disse que eu continuava a não deixar o meu pai entrar na minha vida e que, quando ele tentava dar-me algo, eu rejeitava-o.

Sorriu.

– Sabe que, por vezes, o Art fala como um pai? Ele é assim, inteligente.

Percebi a sua ligeira ambivalência relativamente à posição parental de Art. Sorri e acenei.

Alice riu-se.

– Eu sei – disse ela. – O Art pode ser irritante, tal como os pais, por vezes, o são. Argumentou que os pais se sentem bem por serem capazes de dar à criança algo de que ela precisa, e que isso nem sempre é uma jogada de poder, como habitualmente eu a interpreto. Disse que o apoio financeiro é uma maneira de os pais exprimirem o seu amor. Falou sobre as linguagens do amor e de como cada pessoa tem a sua própria maneira de o mostrar, algumas através de palavras, outras através de ações, sendo que nenhuma das formas é melhor do que as restantes.

»Comecei a levantar a voz e disse que as ações do meu pai eram algo de que ele não devia estar orgulhoso. Enganou a minha mãe como forma de exprimir a sua infelicidade, coisa que eu não respeito. Disse que preferia que expressasse os seus sentimentos através de palavras, não de ações. O Art referiu que eu estava totalmente enganada e que, na verdade, era o ato de amar que importava, não apenas as palavras ou os sentimentos.

Argumentou que as pessoas eram de confiança quando as suas palavras e as suas ações estavam sincronizadas, e que o ato de traição do meu pai tinha sido horrível porque as suas palavras e ações se contradiziam. Porém, isso não significava que não lhe fosse permitido que o reparasse com o ato de amar. O Art pensa que o meu pai está a tentar dar-me dinheiro como forma de me dizer que quer redimir-se de tudo aquilo que fez de mal, descobrir uma maneira de ser um pai para mim e um avô para a nossa filha, e que a minha rejeição é uma forma de o controlar, e não o contrário.

»Honestamente, nunca pensei nisso dessa forma. Nunca pensei que recusar o dinheiro dele fosse uma forma de o controlar e de garantir que ele não estava demasiado próximo de mim. Isso fazia-me lembrar de algo que a Galit me disse sobre o facto de o dinheiro e o sexo serem assuntos em que as pessoas são mais desonestas e hipócritas. Ou seja, o meu pai apoiou-nos, a mim e à minha mãe, financeiramente, durante todos estes anos. Eu nunca lhe agradeci, embora soubesse que ele não era rico e que, portanto, teve de fazer sacrifícios. Não lhe agradeci pelas prendas que me enviou, nem pelos campos de férias, nem pelas propinas da faculdade que pagou, nem pela grande viagem que fiz depois de me licenciar. Não queria sentir que precisava dele ou que lhe dava poder sobre nós. Considerava que pagar era uma responsabilidade dele. A verdade é que, por vezes, eu sentia que lhe estava a fazer um favor ao deixá-lo dar-me dinheiro, como se se tratasse de algo que eu lhe desse e não o contrário. Agora quero fazer as coisas de forma diferente, quero ser capaz de lhe dar algo ao aceitar o dinheiro dele e de me sentir agradecida pelo que me der. Pensa que faz sentido aceitar a oferta dele?

Pensei na traição da mãe dela, perguntando-me se Alice estaria consciente de que tinha sido o conflito de lealdade nela que a impedira de agradecer qualquer coisa que o pai lhe desse. Se se permitisse saber que sentia a falta dele, que precisava dele, poderia estar de novo a partir o coração à mãe. Tinha de se forçar a esquecer o pai. Agora estava a pedir a minha autorização para o deixar entrar e para o perdoar.

O crescimento emocional de Alice foi tão rápido como o seu discurso. Testemunhei como a sua imagem foi sendo preenchida com matizes, à medida que ia juntando mais cores àquela que costumava ser uma visão a preto e branco dos seus pais. Ela agora conseguia ver que ambos eram seres humanos que lutavam para serem felizes. Reconhecia as várias maneiras como eles a usaram no divórcio, tratando-a como um ativo valioso que não estavam dispostos a partilhar.

Reconheci o terno amor que Alice tem por eles e a sua dor por não ser capaz de começar de novo, de curar os pais, de os juntar e de viver mais uma vez a sua infância.

É tempo de luto, de tratar das suas feridas e de libertar o seu futuro.

– Quero permitir-me ser filha do meu pai – disse Alice.

Sei o que ela queria dizer. Não queria acabar por invejar a sua filha por ter tido o pai que ela nunca teve. Não queria repetir a sua história.

Ao contrário da fantasia de que a nossa existência começa ou acaba quando nasce um bebé, a vida, e também o processo de a examinar, é permanente. Há muitas camadas que Alice tem de descascar e explorar à medida que se vai aproximando da sua verdade emocional. Ela irá reviver a sua infância a cada momento da vida da filha. Precisar-se-á de estar zangada com os seus pais e de os perdoar de novo. Tentará dar o seu melhor, exatamente como a sua mãe fazia, e irá perceber que isso nem sempre é o suficiente. Cometerá erros e questionar-se-á a si mesma, vendo-se a sobrecorrigir as falhas dos seus pais, bem como a repeti-las. Sentirá gratidão pelo que lhe deram, sabendo que eram limitados na sua capacidade de se conhecerem a si próprios e de trabalharem os seus passados traumáticos, e que ela tinha de fazer algum desse trabalho com eles.

Alice nunca esquecerá a dolorosa, mas afortunada, viagem de trazer Zoe à vida. Continuaremos em busca das suas verdades; ela tentará dominar o seu passado e questionar o que ainda não sabe sobre si e sobre a vida.

No fim, percebemos que são as vidas não examinadas dos outros que nós mesmos acabamos por viver.

Abre-se uma porta

A capacidade de amar, de investir na vida, de criar e cumprir os nossos sonhos, é um diálogo permanente com a nossa capacidade de procurar verdades emocionais, de tolerar a dor e de fazer o luto.

Embora as nossas viagens em direção à cura variem, cada uma delas começa com a decisão de procurar, de abrir a porta e, em vez de nos afastarmos da dor do passado, de caminhar em direção a ele. Escolhemos desempacotar a nossa herança emocional, ser agentes ativos na transformação do nosso fado em destino.

Os segredos dos outros tornam-se os nossos enigmas, e os nossos segredos irão inevitavelmente encontrar abrigo e esconderijo nas mentes deles. Quanto mais escondidos esses segredos estiverem, mais estranhos nos tornaremos de nós próprios, guardados em cativeiro, temerosos da liberdade de conhecer e sermos conhecidos. Os espectros do passado estão vivos no nosso inconsciente. Até certo ponto, somos todos guardiões do indizível.

As cicatrizes do nosso trauma herdado tomam formas únicas. A nossa consciência, fazendo trabalho de detetive, segue os traços que esses espectros deixam nas nossas mentes. Esta consciência ilumina devagar as formas como o passado afeta e controla o presente. Por vias que por vezes parecem misteriosas, o material emocional que não é processado tende a aparecer e a reaparecer nas nossas vidas. Uma vida não examinada repete-se e reverbera durante gerações. A história não contada clama por reaparecer – insiste em ser contada. Aquilo que não pode ser conscientemente identificado impõe-se na nossa realidade e repete-se. São esses padrões agora vistos que buscamos e desempacotamos.

Uma e outra vez, o inconsciente humano traz-nos ao sítio original onde as coisas correram mal, com o desejo de fazer tudo de novo, reparar o dano e curar quem estava magoado e ferido. Identificamo-nos com gerações

anteriores – com quem saiu danificado, com quem foi humilhado, com quem morreu. Na nossa fantasia, a cura deles é também a nossa. Pedimos para nos libertarmos das nossas grilhetas, que nos prendem a um doloroso passado, e da culpa dos vivos, e para termos uma vida melhor do que as pessoas que nos antecederam.

Contudo, esses desejos inconscientes de curarmos os nossos antepassados impedem-nos muitas vezes de chorar tudo aquilo que não conseguimos reparar, salvar ou começar de novo: as nossas infâncias, as feridas dos nossos pais, o trauma dos nossos avós. É o processo de luto e o trabalho sobre a dor, aquilo que os nossos pais não conseguiram aguentar, que pavimenta o caminho para nos libertarmos da identificação com quem sofreu. O luto diferencia o passado do presente e separa quem morreu de quem se mantém vivo. Lamentamos o que está fora do nosso controlo e, por isso, choramos a nossa falta de onipotência, o facto de, na realidade, não sermos tão poderosos como nas nossas fantasias. A verdade emocional – a nossa mortalidade, a vulnerabilidade inerente e as limitações humanas – torna-nos humildes e permite-nos explorar quem de facto somos, abraçar possibilidades futuras e educar a geração seguinte com dignidade.

Corta com o ciclo intergeracional de sofrimento, segundo a citação de Jeremias com que comecei este livro – o desejo de que no futuro ninguém mais diga: «Os pais comeram as uvas verdes, e os dentes dos filhos é que sofreram» (31:29). Trata-se de uma oração para que os filhos não carreguem consigo as consequências das vidas dos seus pais; e um desejo de que a nossa herança emocional possa ser trabalhada e alterada.

Durante anos, acostumámo-nos a aceitar a herança emocional como um fado. Os biólogos acreditavam que os fatores ambientais poucos efeitos tinham no ADN, se é que tinham algum, e, por isso, o crescimento psicológico viu-se separado do nosso legado genético. Nos dias de hoje, a área da epigenética dá-nos um outro enquadramento de como a natureza e a educação se interligam e de como respondemos ao ambiente a um nível molecular. Enfatiza que os genes têm uma «memória» que pode ser passada de geração em geração.

As consequências desta nova investigação são bidirecionais: percebemos que o trauma pode ser transmitido à geração seguinte, mas também que o trabalho psicológico pode alterar e modificar os efeitos psicológicos que

aquele provoca. Stephen Stahl, professor de psiquiatria na Universidade da Califórnia, San Diego, argumenta que a psicoterapia pode ser conceptualizada como uma «droga epigenética», visto que modifica o circuito do cérebro de uma maneira semelhante ou complementar à das drogas. A nossa esperança reside em compreender que o nosso trabalho emocional tem um efeito profundo em quem nos tornaremos – nós, os nossos filhos, os nossos netos. O trauma é transmitido através das nossas mentes e pelos nossos corpos, mas também o são a resistência e a cura.

As gerações seguintes carregam não apenas o desespero do passado, mas também a esperança, porque a sua mera existência é a prova de que a família sobreviveu e o futuro é possível. Reviver a dor dos nossos antepassados permite-nos referenciar o passado traumático como forma de imaginar um futuro possível, uma trajetória do caos para a ordem, do desamparo para a agência, e da destruição para a recriação. Nesse sentido, o nosso trabalho é um caminho para processar a libertação passada e apelar a ela, e também para olhar para uma redenção futura.

Quando aprendemos a identificar a herança emocional que vive dentro de nós, as coisas passam a fazer sentido e as nossas vidas começam a mudar. Lentamente, abre-se uma porta, um portal entre a vida presente e o trauma passado. O nosso caminho para a cura, que antes parecia impossível, torna-se agora tangível, a dor diminui e um novo caminho surge – o do amor.

Agradecimentos

Este livro é dedicado à memória de Lewis Aron – o seu amor dedicado, a sua incrível sabedoria e o seu apoio constante estão sempre comigo.

A minha enorme gratidão vai para os meus pacientes, aqueles sobre quem escrevi e cujas histórias carrego no meu coração. Obrigada por me ensinarem tanto sobre a mente humana e sobre mim mesma. Os pacientes cujas histórias constam neste livro ajudaram-me a alterar pormenores e a disfarçar as suas identidades. Obrigada por me terem convidado a juntar-me às vossas jornadas, por confiarem em mim para escrever as vossas histórias e por lerem estes capítulos com tamanha compreensão e generosidade.

Sou abençoada por fazer parte da incrível comunidade do programa pós-doutoral em Psicologia e Psicanálise da Universidade de Nova Iorque. Sinto-me especialmente grata aos meus queridos colegas, estudantes e amigos que leram e comentaram as primeiras versões destes capítulos: a Dra. Jessica Benjamin, a Dra. Carina Grossmark, o Dr. Jonathon Slavin, Karen Tocatly, a Dra. Velleda Ceccoli, Nina Smilow, a Dra. Yael Kapeliuk, Colette Linnihan, a Dra. Noga Ariel-Galor, a Dra. Lauren Levine, Kristin Long, Avital Woods, a Dra. Merav Roth, o Dr. Robert Grossmark, a Dra. Yifat Eitan-Persico, Ivri Lider, Orly Vilnai, Anat Binur, Limor Laniado-Tiroche, Jamie Ryerson e Amy Gross. Ao Dr. Roberto Colangeli, o meu obrigado por ter partilhado comigo o seu trabalho sobre epigenética e psicanálise. À Dra. Judith Alpert, pela sua ajuda no capítulo sobre abuso sexual. À Dra. Beatrice Beebe, pela sua inspiração e edição no capítulo sobre bebés. A Ezra Miller, pela sua útil orientação sobre o género binário.

Um agradecimento especial à doutora Melanie Suchet pelo seu amor e apoio generoso e constante.

Ao Dr. Steve Kuchuck, pela sua inestimável contribuição para este livro e pelos anos de amizade e de colaboração criativa. Não o poderia ter escrito

sem o seu talento, espírito e lealdade.

Há uns dez anos, querendo investigar os «espectros» psicanalíticos, juntei-me a um grupo de psicanalistas da cidade de Nova Iorque que estava a analisar as muitas formas como aqueles estavam a surgir nas nossas práticas. Gostaria de agradecer a Adriene Harris e a todo o grupo: Margery Kalb, Susan Klebanoff, Heather Ferguson, Michael Feldman e Arthur Fox.

Um grande bem-haja a Emma Sweeney, que me segurou na mão e acreditou neste livro antes de ele ter nascido. Estou grata pelos seus conselhos perspicazes e pelo profundo cuidado. Agradeço também a Margaret Sutherland Brown, da Folio, e, em especial, à minha maravilhosa agente, Gail Ross.

Estou ainda profundamente grata a Sally Arteseros pelo seu olhar invulgarmente penetrante e pela sua dedicação sem fim. Sinto-me muito afortunada por ser parte desta criação.

Da mesma forma, sinto-me incrivelmente sortuda por ter Tracy Behar como meu editor. Obrigada pelo brilhante trabalho desenvolvido e por ter acreditado neste livro e em mim. Obrigada pelo trabalho atento de leitura, pela profunda atenção, sábia orientação e mestria única para responder não apenas às palavras que se encontravam nas páginas, mas também às que precisavam de lá estar.

Um obrigado ao grupo extraordinário da Little, Brown Spark: Ian Straus, Betsy Uhrig, Laura Mamelok, Lucy Kim, Jessica Chun, Juliana Horbachevsky e Lauren Ortiz. E também a Sally-Anne McCartin, da McCartin Daniels PR.

A Bob Miller, meu rochedo e meu santuário. Obrigada por te teres juntado a mim numa busca constante por verdades emocionais, por estares sempre presente para me segures, por leres cada palavra que escrevo com curiosidade e assombrosa inteligência. Obrigada por partilhares comigo a tua mente e alma dotada e por me amares dessa forma.

À minha família, que eu amo sem limites: aos meus pais, Shoshi e Yaakov Atlas, que me ensinaram tudo o que sei sobre amor e dedicação. À minha irmã, Keren Atlas-Dror, que foi a minha primeira testemunha e apoiante verdadeira. A Ashi Atlas, Anat Rose-Atlas, Tamir Koch, Mika e Itamar

Dror. Aos meus adorados enteados, Benjamin, Raphi e Kirya Ades-Aron, por terem estado comigo ao longo de tanto tempo e pela família que somos para cada um e que seremos para sempre.

Acima de tudo, quero agradecer aos meus filhos, Emma, Yali e Mia Koch. Inspiram-me, surpreendem-me, comovem-me e ensinam-me todos os dias. Obrigada por serem as pessoas que são e por constituírem a melhor família que alguém pode desejar.